

# あゆみ

ハッカナビ 2024.1.9

シリーズ1 フットケア②



## 新年ノ御アイサツ



臨床工学科  
木下 科長代理

事務課  
太田 課長

腎臓病センター長  
大野 副院長

看護科  
岩佐 師長代理

腎臓病センター  
疋田 副部長

新年明けまして、  
おめでとう  
ございます。

謹んで新年のお慶び申し上げます。旧年中は格別のお引き立てを賜り誠にありがとうございます。腎臓病センタースタッフ一同、皆様のご期待にこたえるべく本年も精進してまいります。

皆様にご愛顧いただき大野記念病院は、本年1月1日に100周年を迎えることが出来ました。厚く御礼申し上げます。

腎臓病センターもあと2年で開設50周年となります。物価高騰、診療報酬改定など医療を取り巻く情勢は決して、良い状況ばかりではありませんが、皆様と歩んでいきたいと思っております。末筆ながら皆様のご多幸をお祈り致します。



## 大野記念病院

### フットチェックの、実ハ

月に1回、足を見られるのはなぜ？

＜＜＜中身ヲ今スグチェック＞＞＞



患者さんの  
「あゆみ」を止めない

大野記念病院  
腎臓病センター



発行 大野記念病院 腎臓病センター

社会医療法人 寿楽会  
大野記念病院  
〒550-0015 大阪市西区南堀江1-26-10

tel.06-6531-1815  
fax.06-6536-6390  
www.ohno.or.jp





# フットチェックの、実8月に1回、足を見られるのはなぜ？

目で見て、手で触れて  
チェックすることが大切。

今回は、私たちが月に一回透析中に行っている「フットチェック」について紹介していきます。前号でも少し触れていましたが、フットチェックとは足の状態を目で見て、手で触れてチェックすることです。爪や皮膚の状態、傷の有無、温度、動脈に触れた時に拍動を感じるか、などなど観察項目は多岐にわたります。フットチェックを行うことで、足の傷や爪の異常の早期発見、早期治療に繋がることが出来ます。特に糖尿病の患者さんは小さな傷でも悪化しやすく、最悪指や足の切断といった事

態になる可能性もあります。そういった事態を避けるため今後もフットチェックにご協力お願いします。

それではフットチェックで私たちが注目しているポイントを具体的に見ていきましょう。

まず見ているのは、  
足の乾燥！

最近特に注意しなければなら  
ないことが乾燥です。乾燥し  
て硬くなった場所がひび割れ、  
その傷から菌が入り込み脚全  
体に広がってしまうこともあ  
ります。特に踵や足の裏など  
は歩いたり、踏ん張ったりし  
た時に大きな圧力がかかるた  
め、その拍子に割れてしまう  
ことがあります。そのため、フッ

トチェックの際に乾燥が見られ  
た際には保湿剤の使用をお勧  
めしています。毎晩のお風呂  
上がりなどに両足の指の間や  
足の甲、足の裏、踵などに塗  
れば乾燥を防ぐ事が出来ま  
す。乾燥自体は誰にでも起こ  
ることなのでつつい放置して  
しまいがちですが、一度傷が出  
来てしまえば治療に時間がか  
かり、強い痛みを伴うことも  
あるのでしっかりとチェックし  
ています。



小さな傷も、  
注意しています！



次に注意しているところは足  
に小さな傷が無いからです。前述  
したとおり小さな傷でも治療が  
遅れば大きな問題に発展する  
ことも多いため見逃さないよう  
観察しています。傷を発見した  
場合は主治医に報告し、そこか  
ら当院の皮膚科や他院など適切  
な外来に紹介してもらうことにな  
ります。こちらで漏れなくチェッ  
クは行っていくますが、より早く  
発見できるよう、ご自身でも日頃  
から足を意識して見て頂くように  
指導しています。ご協力よろし  
くお願いします。

## クツノエラビカタ

5つのポイントを踏まえて自分の足に合った1足を見つけてみましょう！

足に合っていない靴を使用していると、血の流れが悪くなったり、こけたり躓いたりしやすくなります。他にもタコや魚の目（鶏目）ができやすくなるなど、様々なリスクがあります。そのリスクを減らすためにも自分に合ったサイズの靴を選んで足にかかる負担をなるべく減らすことが大事です。

### 履き口

- ☐ くるぶし（足首）が履き口に当たっていない
- ☐ ぴったりフィットしている

### 土踏ます

- ☐ 土踏まずが靴底の形に合っている
  - ☐ 下からの突き上げが無い
- 締め付けも緩みもなく、触れるか触れていないかといった状態が望ましいです。

### かかと

- ☐ 靴とかかとのカーブが一致している
- ☐ 履き口が足に食い込んでいない
- ☐ かかとが浮かないよう靴で軽く押さえられて安定している

### 甲の幅

- ☐ 幅は合っている
- ☐ 靴の1番幅の広いところが足の幅と一致している
- ☐ 甲周りはきつくない
- ☐ 余裕がありすぎない

### つま先

- ☐ つま先に5～10ミリ程度の余裕がある
- ☐ 指を自由に動かせる

## ツメノキリカタ

### 正しい爪切りの必要性



下記の爪切りのポイントを抑えて、爪切りを行いましょう。



深爪や爪の両端をななめに切ることはダメ。爪が厚くなったり、巻き爪の原因になるのでやめましょう。



### ◎ 爪切りのポイント

其ノ一 清潔な状態で！

感染を防ぐため、入浴をした後の**清潔な状態**で爪を切りましょう。また、入浴することで、爪がやわらかくなり切りやすくなります。

其ノ二 爪切り後はヤスリがけ！

切った後は、**ヤスリをかけ滑らかに**して、靴下や布団などに引っかからないようにしましょう。

其ノ三 無理に切らない！

自分で爪が切りにくいと感じたときは**無理をせず**、看護師にご相談ください。

### ヨコ 次のあゆみは？

今回は、「腎臓病に対する運動療法への取り組み」と「保険証の大切さ」についてを紹介します。

### マジックテープの靴

基本的には  
を選択すると  
良いでしょう。