あゆみ

ハッカンビ 2023.10.1　　シリーズ1 フットケア



足ヲ大切ニ、自分デ出来ル足ノケア



腎臓病センターでは、セルフフットケアを推奨しています。

透析治療を受けられている患者さんは合併症などのリスクが高いです。大野記念病院腎臓病センターでは、透析治療中に発生する合併症などに対して、さまざまな情報提供をするために、「あゆみ」を発刊することになりました。シリーズ1では、足のケガから始まる合併症を防ぐために自分でできる足のケア(セルフフットケア)について、紹介します。

フットケアを怠ると、足はどうなってしまうのか、フットケアはなぜ必要なのか、実際どんなフットケアをすれば良いのか、何から始めたら良いのか、「あゆみ」を読んで一緒にフットケアを始めましょう。

電撃インタビュー



あなたは、足についてどう思いますか？

実体験を直接取材。

<<<< 中身ヲ今スグチェック



通える
腎臓病センター
歩いて

大野記念病院

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

電撃インタビュー Vol.1

あなたは、足についてどう思いますか？実体験をお話していただきました。

――最初、自身の足に傷が出来たことに自分で気付きましたか？

全然。痛みも無かったね。足の検査して血流が悪くなってるのがわかったのと同じ時期に水ぶくれが出来てね。時々、足見てくれてた看護師さんが気付いてくれて先生に相談してくれた。

――足の傷を処置してもらっているときにどんなことを思いましたか？

いつも傷を洗ったり薬を塗ってくれたりしてくれてありがたかったよ。

――治療を受けているときに知りたかったこと、気になったことはありましたか？

先生とか看護師さんが色々教えてくれたから特には無いかな。

――治療中に先生や看護師から言われて、ためになったことはありましたか？

自分の足がどうなってるか見えないから（状態を）教えてもらえてよかったよ。

――足の指を切断する前と切断した後で感じたことはありましたか？

自分で見えへんし痛みも無かったけど、これからどうなるかわからんかったし不安はあったわな。退院するんも時間かかったし。

――退院後に、日常生活で変わったことはありましたか？

ずっと包帯巻いてたから歩きにくかったり滑りそうになったりしてたから気をつけるようにはしてたな。

――足の傷が良くなったときはどう思いましたか？

最初の方は切ったとこがもやもやしててもう1回手術しなあかんのかなと思ってた。でもだんだん綺麗になってきて、身が付いてきて良かった。

――透析治療以外の曜日で治療（※レオカーナ）に来ていたときはどうでしたか？

そら嬉しいことは無いわな。しんどかったわ。2時間やったから透析よりは短かったけど、ここ（病院）までこなあかんのも精神的にもしんどかったわ。

――再度足に傷が出来ないように気を付けていることはありますか？

今はちゃんと治ってるけど時々自分で足見るようにはしてるな。

――最後に何か一言あればお願いします。

あのとき指切ってなかったらもっと上まで切らなあかんかったかもしれへんから、切っといて良かった。ここでしっかり診てもらって良かったわ。

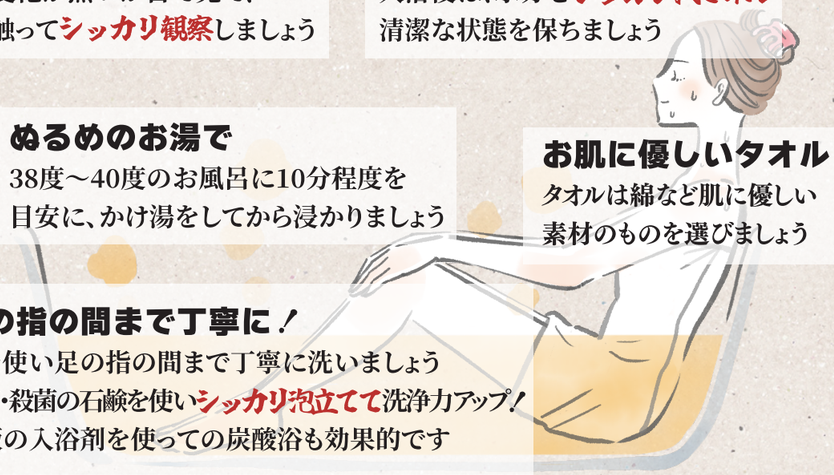
――これでインタビューは終わりです。貴重なお話をありがとうございました。

はい、ありがとうね。



※レオカーナ…閉塞性動脈硬化症用の吸着式血液浄化用浄化器です。

オ風呂デフットケア



お風呂で足の観察を！
足に変化が無いか目で見て、
手で触って**シッカリ観察**しましょう

水気は拭きましょう
入浴後は、水分を**シッカリ拭き取り**
清潔な状態を保ちましょう

ぬるめのお湯で
38度～40度のお風呂に10分程度を
目安に、かけ湯をしてから浸かりましょう

お肌に優しいタオル
タオルは綿など肌に優しい
素材のものを選びましょう

足の指の間まで丁寧に！
手を使い足の指の間まで丁寧に洗いましょう
抗菌・殺菌の石鹸を使い**シッカリ泡立てて**洗浄力アップ！
市販の入浴剤を使っての炭酸浴も効果的です

入浴後のお手入れでシッカリ保湿

皮膚が乾燥してひび割れなどがあると細菌感染のリスクとなります。入浴後には保湿剤の塗布をして、保湿ケアをしっかりと行いましょう。

皮膚が硬く厚い時はお風呂上がりに尿素配合のものを使い皮膚を柔らかくするとよいでしょう。また、保湿用の入浴剤を用いた入浴・足浴も保湿に効果的です。

入浴しなくても

お湯を張った湯桶に足をつける足浴や、濡らしたタオルを使っての足ふきも効果があります。

靴下ノ選ビ方



クツシタは緩めが◎！

靴下を履く事で水虫予防、足の保護になります。靴下を履いて、傷から足を守りましょう

◎水虫予防
- 吸湿性の良い素材（綿素材など）の靴下
- ５本指の靴下

◎血行
- 血行の妨げにならない緩めの靴下
  重ね履きは血行が悪くなるので厳禁✕

来月号、フットチェックとは

ヨコク

実際のフットケア

次号は右記で紹介したフットチェックをなぜ行う必要があるか、また自分でできる入浴時以外のフットケアの紹介、大野記念病院の腎臓病センターで行っているフットケア外来についてなどを紹介します。

フットチェック

足の観察や爪、皮膚を観察し直接触れてチェックすることをいいます。足の動脈・皮膚色調・皮膚の乾燥・足の温度・足の傷の有無・爪の状態などを目で見て、手で触って、チェックします。

フットチェックの効果

フットチェックを行うことで、足の病気を予防し、傷を早期発見することができます。そして、みなさんの足の健康を守るために月1回チェックをしています。