

フットケアについて



# 糖尿病で足を切断、、、



# 足を守るために気をつけたいこと

## ①低温やけど

### ●暖房器具・カイロの使用時

こたつや電気毛布、カイロは足に直接触れないようにする。

### ●洋式トイレの使用時

便座を温かくしている場合、長時間座ったままでは避ける。

### ●電車に乗っている時

座席の下から温風が出ている場合、長時間座ったままでは脚を近づけ過ぎないようにする。

### ●就寝時

電気毛布などは布団に入るまでつけておき、就寝時に消す。湯たんぽは、直接足に触れないようにする。

### 低温やけどを起こしやすいシーン

▼暖房器具・カイロの使用時



▼洋式トイレの使用時



▼電車に乗っている時



▼就寝時



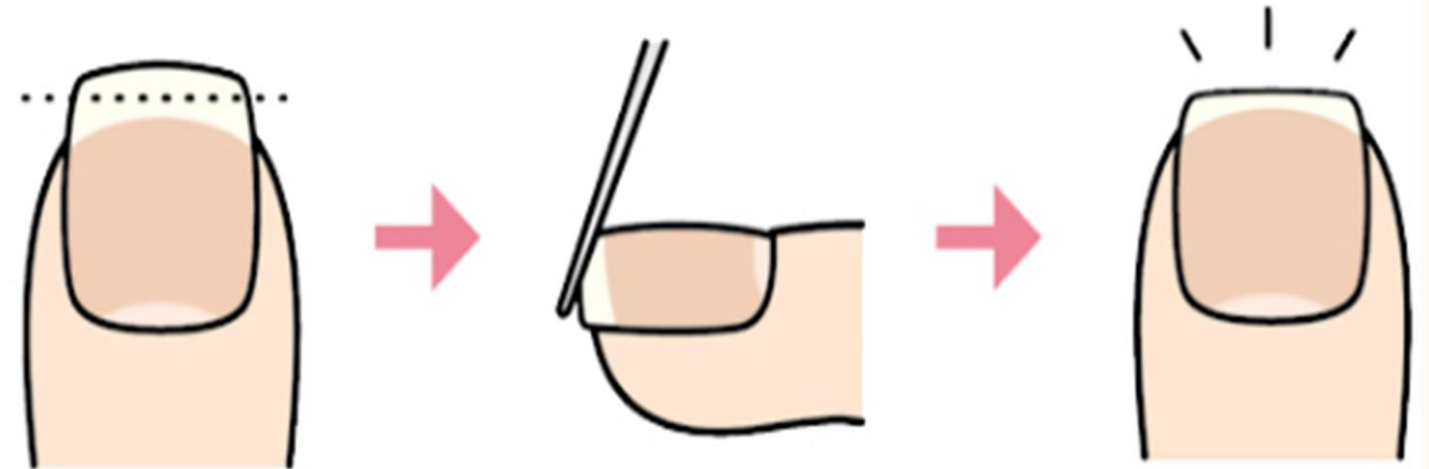
# 足を守るために気をつけたいこと

## ②爪切り

- ①爪は白い部分を1ミリメートル残して一直線に切る。
- ②爪の両端の角をやすりでなめらかにする。
- ※ゴシゴシこすると割れてしまうので一方向になでるように。
- ③仕上げに先端に向かって整える。

- ★足の爪は刃が直線の爪切りを使うと綺麗に切れます。
- ★爪が硬くて切りにくい場合は、お風呂上がりまたは足を40度くらいのぬるま湯に5~10分ほど浸けた後に切ると、爪が軟らかくなり、切りやすくなります。

正しい爪の切り方



先端の白い部分を1mm残して、爪の真ん中から少しずつ、一直線に切る。

爪やすりで先端を整える。

完成。



# 足を守るために気をつけたいこと

## ③足に合った靴を履く



### 〈靴下選びのポイント〉

- 綿やウールなど通気性のよい素材
- 足を締めつけない、ずれて下がらないもの
- なるべく白いもの
- 内側の縫い目がゴツゴツしていないもの



# 足を守るために気をつけたいこと

## ④正しく足を洗うこと

### 正しい足の洗い方



① スポンジに石けんをつけて足全体をまんべんなく洗う。



② 柔らかい素材のタオルなどで足の指の間を洗う。



③ 爪の周りを柔らかい歯ブラシなどで優しく洗う。



④ 流水で石けんをよく洗い流す。



⑤ 水分をよく拭き取る。指の間も忘れずに。



⑥ 乾燥している場合は保湿クリームを塗る。



# 足を守るために気をつけたいこと

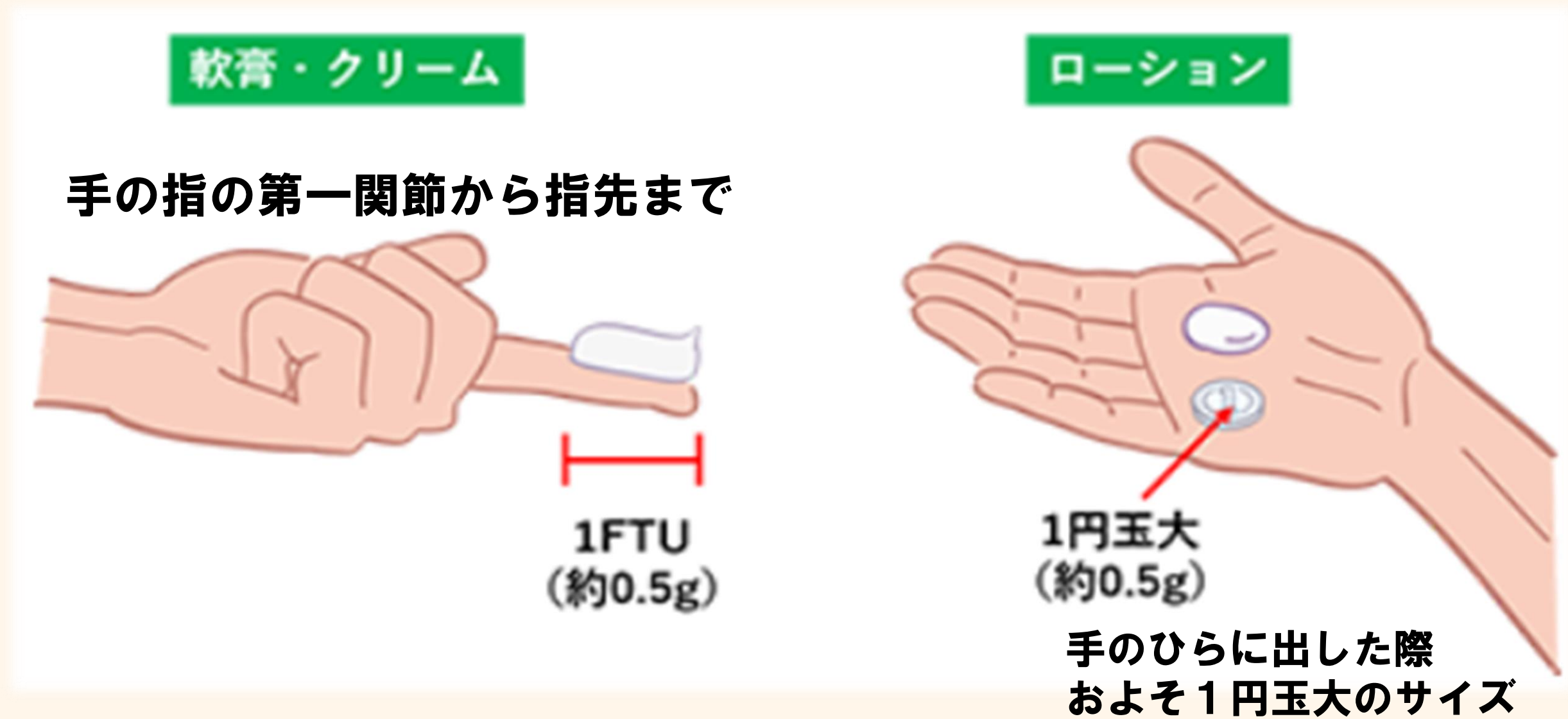
## ⑤保湿剤の種類と選び方

\*ここでは市販の保湿剤を説明しています

|       |                                                                                       | 特 徴                                                                                                                       | 使い方のコツ                                                                                           |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ローション |   | <ul style="list-style-type: none"><li>・皮膚にしみこみ、水分を与える</li><li>・伸びがよくさらっとしている</li><li>・保湿力が続かない</li><li>・洗い流しやすい</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>・湿度の高い時期</li><li>・乾燥時期の水分補給時はクリームやワセリン類を併用</li></ul>       |
| クリーム  |  | <ul style="list-style-type: none"><li>・ローションより油分が多く、保湿が長持ち</li><li>・ワセリンより伸びがよい</li><li>・種類によりべたつく</li></ul>              | <ul style="list-style-type: none"><li>・乾燥が強いときはローションの後に使う</li><li>・角質が厚くてかたいときは尿素入りもよい</li></ul> |
| ワセリン  |  | <ul style="list-style-type: none"><li>・油性成分のみ</li><li>・皮膚の保護効果高い</li><li>・べたつき感あり</li></ul>                               | <ul style="list-style-type: none"><li>・皮膚に水分がある状態で塗る</li><li>・乾燥時はローション、クリームの上から薄く塗る</li></ul>   |

# 足を守るために気をつけたいこと

## ⑥保湿剤の量と塗り方



FTU:フィンガーチップユニット 1FTU=0.5g

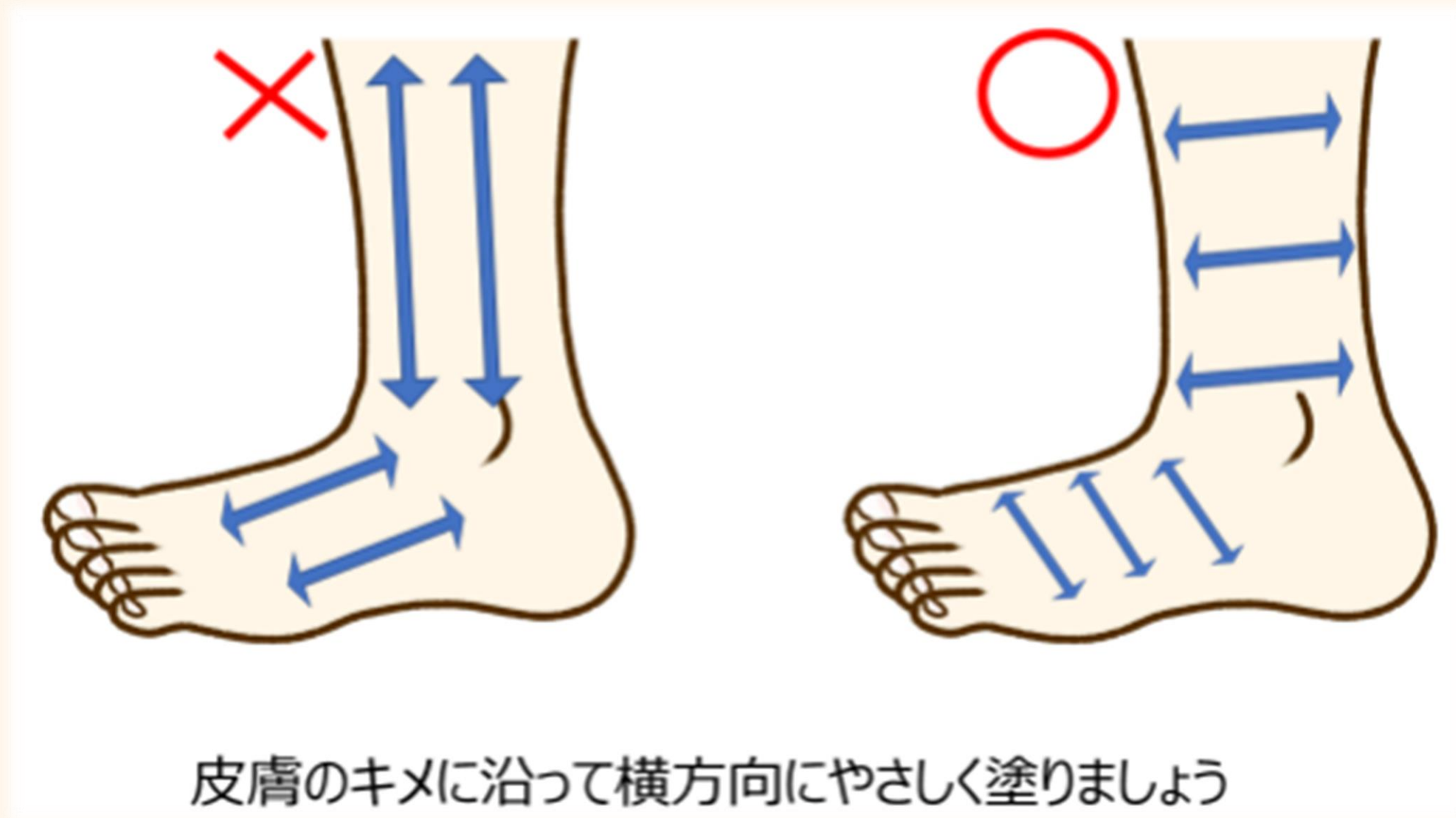
足の保湿の際は、片足あたり保湿剤約1.0g(2FTU)が保湿剤の目安。

塗り広げた際に皮膚が軽く光って見え、ティッシュを貼り付けてみると軽く皮膚に付着して落ちない程度が適量の目安！



# 足を守るために気をつけたいこと

## ⑥保湿剤の量と塗り方



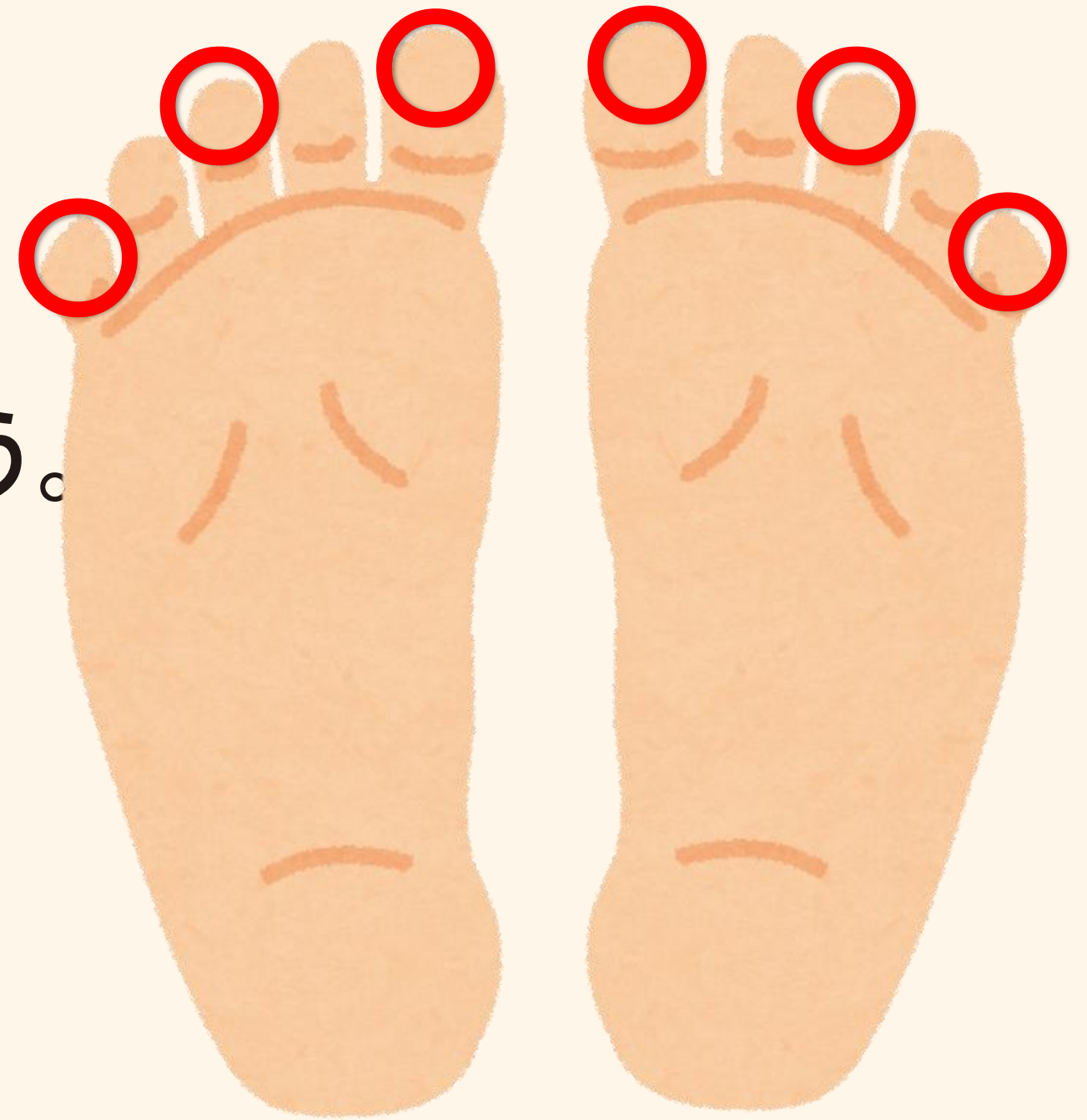
保湿剤を塗るときは、皮膚のキメやしわの方向に合わせて横方向に塗ると角質の中まで浸透しやすくなります。

# 足を守るために気をつけたいこと

## ⑦神経障害のチェック

### イプスウィッチタッチテスト

- ①目を閉じる。
- ②親指、中指、小指の順番に誰かに1～2秒軽く触ってもらう。
- ③6か所のうち2か所触られた感覚がわからなければ神経障害の可能性あり。



# もしこんな症状があったら、、、



## すぐに診察・治療が必要です！！



# 実際に自分の足をチェックしてみましょう

年 月 日

氏名

患者番号

セルフケアチェックシート

|      |  |                        |
|------|--|------------------------|
| 足の状態 |  | 傷ややけど、靴擦れはない           |
|      |  | 色や形におかしいところはない         |
|      |  | たこ、うおのめ、ひび割れはない        |
|      |  | 角化（皮膚がカチカチ・ガサガサ）していない  |
|      |  | 痺れ、痛み、冷感、ほてりはない        |
|      |  | 深爪や爪の伸び過ぎ、巻き爪はない       |
|      |  | 白癬（水虫）はない              |
| 清潔   |  | しっかり洗えている              |
|      |  | しっかり水分を拭き取れている         |
|      |  | 保湿できている                |
| 生活様式 |  | 食事と睡眠をしっかりとれている        |
|      |  | たばこは吸っていない             |
|      |  | 適度な運動や散歩をしている          |
| やけど  |  | 入浴温度は適切である（      ℃）    |
|      |  | 暖房器具を長時間使用していない        |
| その他  |  | 鍼灸や磁気治療、健康サンダルを利用していない |
|      |  | 家の中に段差や敷居はない           |

左

右

足の異常に気付いたときや自分で爪を切りにくい場合は、  
早めにクリニックや病院でケアしてもらいましょう！

監修：湘南鎌倉総合病院 血液浄化センター  
日本フットケア・足病医学会 フットケア・足病治療認定師  
愛甲 美穂 氏

株式会社 三和化学研究所  
UPA-099 A01572



足を守りましょう！！