

# ✓ 足の隅々まで毎日観察しましょう

自分の足をチェックして、あてはまるところに印をつけましょう。  
コピーして部屋に貼り、毎日チェックするのもおすすめです。

## チェックポイント

### 爪のチェック

- ① ☐ 巻き爪などの爪の変形がないか
- ② ☐ 水虫・爪水虫がないか(4頁参照)



### 皮膚・足全体のチェック

- ③ ☐ 靴擦れがないか
- ④ ☐ やけどやひっかき傷、水ぶくれがないか
- ⑤ ☐ 「たこ」や「うおのめ」ができていないか
- ⑥ ☐ 皮膚がカサカサしていないか
- ⑦ ☐ 皮膚が白かったり、紫になっていないか
- ⑧ ☐ 冷たかったり、左右差がないか
- ⑨ ☐ むくんだり、腫れていないか
- ⑩ ☐ 痛みやしびれ、感覚のない部分はないか



本冊子の3頁も合わせて参照してください。

連絡先(病医院・施設・薬局名)

持田ヘルスケア株式会社  持田製薬グループ

0120-01-5050 (受付時間 9:00~17:40 土日、祝日、会社休日を除く)

今日からはじめる

## 長く元気に過ごすための 毎日のフットケア

DAILY FOOT CARE BOOK



総監修

湘南医療大学 保健医療学部 看護学科 教授  
内藤 亜由美 先生



監修

淑徳大学 看護栄養学部 栄養学科 教授  
飯坂 真司 先生



# まずは毎日足の状態を観察しましょう



歩き続けるためには毎日の足のお手入れがとても大切



## 足元の状態が悪いと歩行の支障に

「歩く」ということは、生活する上で重要な動作です。

足元は全身の土台として、体のバランスをとるために重要な役割を果たしており、歩行時には全体重を引き受けています。

足元の状態が悪ければ**歩行に支障が生じる**ため歩くのがおっくうになり、だんだんと歩かなくなってしまうです。



## 毎日のフットケアで健康の維持を

フットケアは**転倒予防**にも貢献すると言われています。転倒予防に取り組むことは、**寝たきり、フレイル**（10頁参照）、**認知症の予防**にもつながるとされます。

とくに、高齢者になると体が硬くなることなどにより自分でフットケアをすることが難しくなるので、**毎日のフットケアを習慣づけていくことが大切**です。



## 足の異変を見過ごさないために

下のチェックポイントを参考に、足の指の間や爪、かかとを含め、**足の隅々まで毎日観察**しましょう。足の裏は鏡を使うと観察しやすいです。ご自身でチェックするのが難しければ、家族や医師・看護師に見てもらいましょう。

### チェックポイント

#### 爪のチェック

- ① 巻き爪などの爪の変形がないか
- ② 水虫・爪水虫がないか（4頁参照）

#### 皮膚・足全体のチェック

- ③ 靴擦れがないか
- ④ やけどやひっかけ傷、水ぶくれがないか
- ⑤ 「たこ」や「うおのめ」ができていないか
- ⑥ 皮膚がカサカサしていないか
- ⑦ 皮膚が白かったり、紫になっていないか
- ⑧ 冷たかったり、左右差がないか
- ⑨ むくんだり、腫れていないか
- ⑩ 痛みやしびれ、感覚のない部分はないか

チェックポイントの詳細は、冊子の裏表紙にも掲載しています。ぜひ毎日のフットケアにお役立てください。



# あなたの足、こんな状態になっていませんか？

## 足によくみられる 異常と必要な対策

### ✓ 乾燥

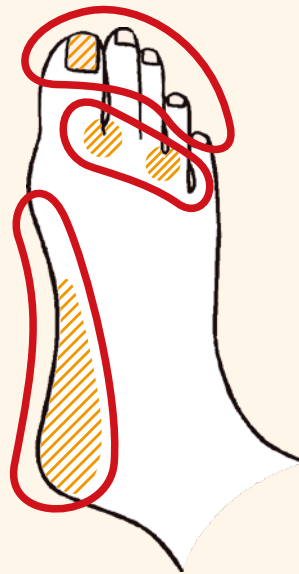
高齢になると皮脂の量が少なくなり、足が乾燥しやすくなります。乾燥すると外界の刺激から守る力が低下します。かかとがひび割れをしているときは、水虫の可能性もあるため注意が必要です。

#### 対策

- 毎日の足の洗浄後に保湿剤を塗りましょう。
- 保湿剤で改善しない場合は皮膚科を受診しましょう。

### ✓ 水虫(足水虫・爪水虫)

水虫の原因となる白癬菌<sup>はくせんきん</sup>は接触感染であり、水虫をもつ家族との生活や、入浴施設などでの接触が誘因になります。足の指の間の皮膚が白くふやけ、かゆみが出たり、足の裏(特にかかと)の角質が厚くなっていたり、爪が白く濁って変形したり欠けたりします。気になる症状があれば皮膚科を受診しましょう。

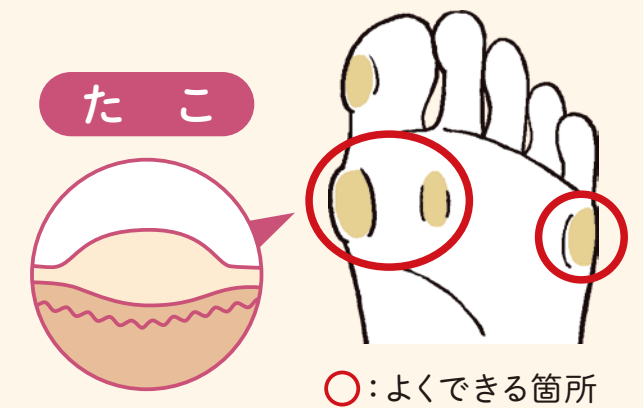


#### 対策

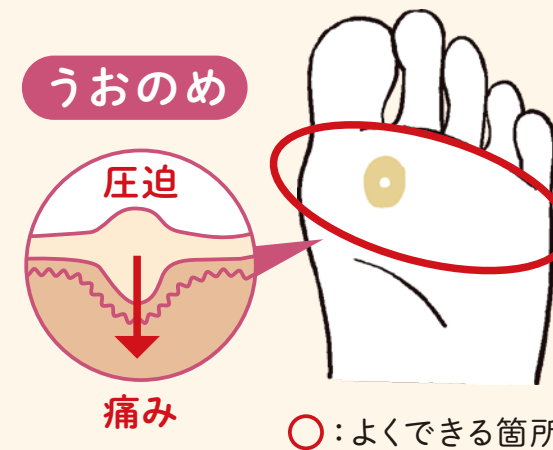
- 白癬菌に接触したとしても、おおよそ24時間以内に石けんで洗ったりタオルで拭くことで感染を防げます。
- 日頃から足をきれいに洗いよく乾燥させましょう。

### ✓ たこ・うおのめ

- 「たこ」は、角質が厚くなることが原因でできると言われ、**角質が外側に盛り上がった状態**になっています。



#### うおのめ



- 「うおのめ」は、靴などによる圧迫や摩擦、衝撃を受ける場所によくできると言われます。「うおのめ」には、**表面の皮膚の硬くなった部分の中央にぽつんと丸い芯**があります。その芯が目のように見えるため「うおのめ」と呼ばれ、**芯が圧迫されると強い痛みを生じる**のが特徴です。

#### 対策

- 特に足の変形がある方では、足に合った靴やインソールの工夫などが必要です。
- 「うおのめ」や「たこ」が悪化すると深い傷(潰瘍)<sup>かいよう</sup>をつくることがあります。痛みがある場合は我慢せず皮膚科を受診しましょう。
- 自分で削らず、皮膚科や看護師に相談しましょう。



## 末梢神経障害

末梢神経障害では、まず手足のしびれや痛みが出ます。さらに進行すると、感覚が鈍くなり、けがなどの痛みを感じにくくなります。その結果手当てが遅れ、感染などによって足の異常が悪化しやすくなります。

また、末梢神経障害は足の変形や低温やけど、外傷など治りにくいキズの原因となります。

- 対策**
- できるだけ自分で足に触れて確認しましょう。
  - 糖尿病の合併症として末梢神経障害が起こることがあります。糖尿病の方はHbA1c\*を7.0未満に保ちましょう。
  - こたつやストーブに至近距離であたらないようにし、湯たんぽやカイロは長時間肌にあてないよう気をつけましょう。

\* HbA1c(ヘモグロビン・エーワンシー):  
血液中の赤血球の中にある「ヘモグロビン(Hb)」とブドウ糖が結合したもので、全てのHbに対するHbA1cの割合は血糖状態を知るうえで重要な指標になります。

## 血流障害

糖尿病の方では動脈硬化により、足でも「PAD\*」という病気が起こりやすいため注意しましょう。

喫煙もPADをひきおこす原因になりますので禁煙しましょう。

症状は足の冷感や、足の色が蒼白または紫色になります。

血流障害は悪化すると治りにくい深い傷(潰瘍)をつくるので予防が大切です。

\* PAD(末梢動脈疾患):  
血管が細くなったり詰まったりして、足に十分な血液が流れなくなることで発症する病気です。閉塞性動脈硬化症(ASO)はPADのひとつです。

いずれも異常が見つかったら自己流で対処せず、専門医に相談しましょう。



## 足の異常を起こさないための靴下や靴選び、靴の履き方のポイント

### ●靴下を履きましょう

乾燥を防ぎ、けがから足を守るため、**靴下を履く**ようにしましょう。

#### 靴下選びのポイント

- ▶ 通気性がよいもの
- ▶ シームレスのもの(縫い目がないもの)
- ▶ しめつけのきつくないもの
- ▶ 薄い色のもの(けがや出血を見逃さないため)



### ●靴選びに気をつけましょう

足に合っていない靴は歩きにくかったり、踵の部分に靴ずれができたり、痛みにつながるケースもあります。「たこ」や「うおのめ」は足に合わない靴で生じやすくなるため靴選びに気をつけましょう。

#### 靴選びのポイント

- ▶ 足にフィットしているもの
- ▶ つま先がとがっていないもの
- ▶ かかとが高くないもの
- ▶ 靴底にクッションがあるもの
- ▶ 紐やマジックテープがついているもの



### ●靴の履き方にも気をつけましょう

靴の履き方を意識するだけで、歩きやすさが変わってくることもあります。

#### 靴の履き方のポイント

- ▶ 靴下を履く
- ▶ 座って靴を履く
- ▶ 靴の中に異物が入っていないか確認する
- ▶ 紐やマジックテープをほどいてから足を入れる
- ▶ かかとをトントンしてから紐を締める、マジックテープをとめる



# きちんと洗って保湿することがケアの基本

毎日のフットケアを習慣付けよう



## 足を丁寧に洗い清潔に保つことが大切

### ●入浴・シャワー浴するとき

入浴・シャワー浴するときは、**足の指の間まで、丁寧にきちんと洗う**ようにしましょう。  
真菌（カビ）と細菌の増殖を抑える、**抗真菌成分と殺菌成分配合の石けん**も市販されています。



### ●入浴できないとき

入浴できない日も、**足浴**をする、濡らしたタオルで足を拭くなど、**足の清潔をつねに心がける**ことが大切です。

※可能な限り、毎日1回は石けんで足を洗いましょう。  
※洗浄後はタオルで水分をしっかりと拭き取りましょう。

足を毎日洗うことで、足の異変にも気づきやすくなります。  
ぜひ、毎日のフットケアを習慣付けましょう。



▶もっと詳しく知りたい方へ  
スキンケアに関する情報サイトもあります。

<http://hc.mochida.co.jp/skincare/>



## 洗った後には保湿ケアを取り入れよう

### ●保湿剤を使ったケア方法

乾燥してひび割れた部分から、細菌に感染してしまうこともあります。**しっかりと保湿ケア**をしましょう。

**入浴後の保湿剤の塗布は保湿効果を高めます。**

また、**セラミドなどの保湿成分が配合されている保湿剤**がおすすめです。

### 塗布前のコツ

手の平で保湿剤を温めると、よくのびます。



### ●保湿用の入浴剤も取り入れて

保湿用の入浴剤を入れたお湯に入浴する、または足浴するのもよいでしょう。  
熱過ぎ、長過ぎは、皮脂の落とし過ぎやかゆみの原因になるので気をつけましょう。

※水虫がある方の保湿剤の使用は皮膚科医の指示に従いましょう。

皮膚が乾燥すると、白いフケのようなものが生じかゆみを伴います。さらに弱くなった皮膚は傷がでやすくなります。  
皮膚を健やかに保つために、毎日の保湿で皮膚を保護しましょう。





# 最近注目のフレイル、ご存知ですか？

監修 淑徳大学 看護栄養学部 栄養学科 教授 飯坂 真司 先生

- フレイルとは、**要介護状態への一歩手前の段階**をいい、年齢を重ねたことで生じやすい心身の衰えを指します。

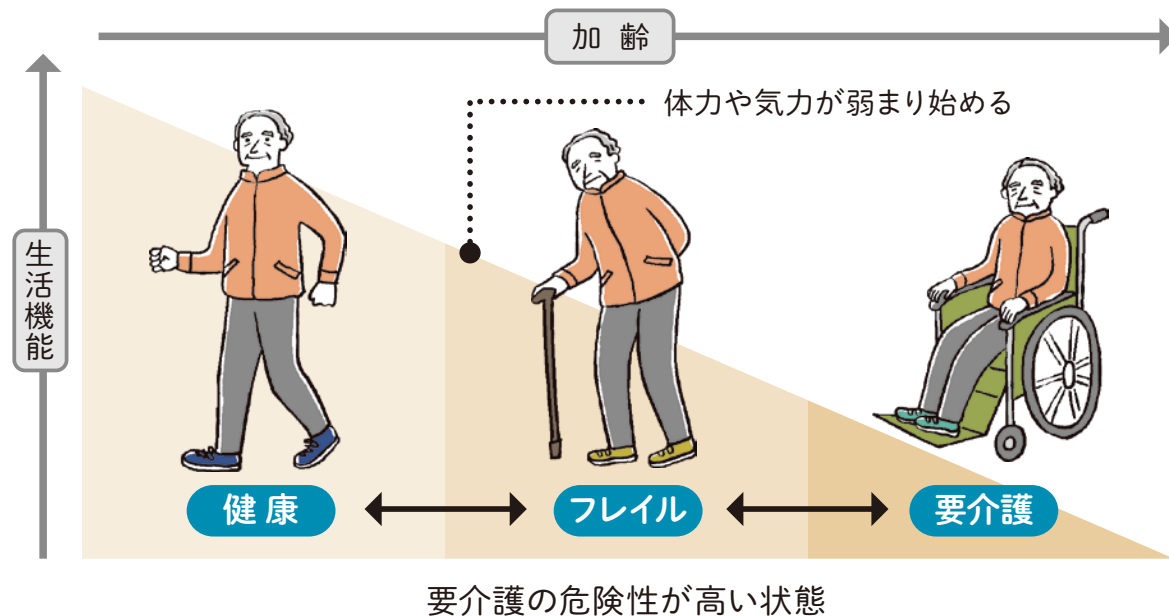
☑ 気になることがないか、チェックしてみましょう

- ☐ 体重の減少
- ☐ 筋力の低下
- ☐ 疲れやすい
- ☐ 歩くスピードが落ちた
- ☐ 身体を動かす機会が減った

加齢が進むなかで食事量が減ってくると、疲れやすくなり、外出して人に会うのはおろか、家から出ることすら面倒、といった状態になるかもしれません。少しのストレスや風邪などに弱くなり回復に時間が掛かり、病気の悪化や入院が必要になることも考えられます。

- 適切な食事・運動・社会参加によりフレイルは予防できるので、フレイルに早く気づくことが大切です。

## フレイルと要介護状態との関係



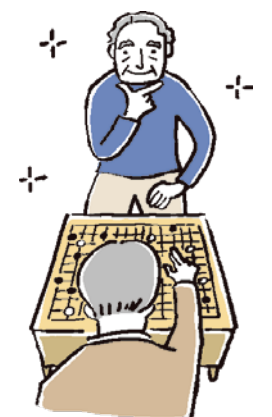
葛谷：日老誌(2009)の図をもとに北村・新開らが改変

## フレイル予防に大切なポイント

- 食事はしっかりバランスよく  
バランスの取れた食事を取り、特に肉や魚、豆類、卵などのたんぱく質を多く含む食品を摂りましょう。お口の健康にも気を配りましょう。



- 適度な運動をする  
運動は筋肉の維持・向上、食欲や心の健康にも影響します。筋トレ、ウォーキング、バランストレーニングを組み合わせましょう。



- 社会参加の機会を増やす  
趣味やボランティアなど自分にあった活動を見つけましょう。



足にトラブルがあると、だんだん歩かなくなり筋力や活力の低下につながります。フットケアを通じてフレイルを予防していきましょう！

だから毎日のフットケアが大切なんですね。元気に過ごすために足の観察やお手入れなど、今日からできることを始めたいです！

