

みなさんこんにちは。日中はお天気が良いと温かさを感じる季節となりました。これから少しずつ暖かくなっていき、外出する機会も自然と増えてくるのではないのでしょうか。桜の花も綺麗に舞っていますね♪。過日、『フットケアについて』の健康教室が開かれたので紹介していきます。

★はじめに

【フットケアは何のためにするの？】

★高齢者の場合

- ・体が動きにくくなると、自分自身の足の手入れが出来なくなり、気力もなくなってきます。
たとえ自分でやろうと思っても足の手入れを上手に出来ません。
すると傷などの足の変化に気づきにくく、放置したままにすると重大な病変に進行してしまうことがあります。

★糖尿病・透析の患者さんの場合

- ・糖尿病の患者さんでは、血管障害・神経障害・感染症を合併するので、足病変が重症化しやすいです。
- ・透析の患者さんでは、更に血管が石灰化するのでより重症化しやすいです。

足病変の予防＝**フットケア**がとっても大切になります。

【足病変はなぜ起こるの？】

★高齢者の場合

自分で爪切りが出来ない為に起こるものが多いです。

★糖尿病の患者さんの場合

血管障害・神経障害・易感染症が三大要因で、足切断に至るケースもあります。これらを予防する事が重要となりますので、早期発見に努めましょう。

- 血管障害では、末梢から血流不足に陥り、黒くミイラ化していきます。
- 神経障害では、感覚が無くなる事により、異物が刺さる・足の指や足の変形・発赤などに留意します。
- 感染症は急激に進行するので、局所の発赤、腫れ、熱感など以外に全身性の感染症所見等にも留意します。

★透析の患者さんの場合

腎臓の機能が低下して、老廃物が体外に排出できなくなった時に透析は行われます。透析を行うことで、ほぼ全ての患者さんに血管の石灰化が生じます。

血管が石灰化すると、末梢動脈疾患につながります。

透析の患者さんは、低栄養や免疫不全により感染症を起こしやすく、傷も治りも遅くなります。

【足病変について?】

★白癬

足病変で最も多いのが白癬です。爪に出来るものは爪白癬と言いますが、どちらも原因は同じです。治療法としては、お風呂上りに良く乾燥させて、抗真菌剤をつける事です。指の間は、細菌感染を合併しやすく、下肢切断の引き金になる事もあります。

白癬には、かゆくないものもありますので、気になる方は専門家に診てもらいましょう。

陥入爪・巻き爪

爪が組織に食い込み、赤く腫れて炎症を引き起こしたものが陥入爪で、巻き爪では炎症は起こりません。

水疱

水疱とは、皮膚の下に体液がたまった状態をいいます。足に水疱を作る原因は、糖尿病によるもの、靴ずれ、やけどなどがあります。靴ずれの場合、自分に合った靴選びが重要になります。

糖尿病の患者さんは、低温やけどを起こす事があります。神経障害があり、発見が遅れ重症化しやすくなります。治療には、数カ月かかる事もしばしばあります。

靴を選ぶにあたり注意することは、自分に合った靴を選ぶことです。ゆるかったり、きつかったりしないものを選びましょう。

また、感覚障害がある人は痛みが分かりにくく、傷ついたり出血しても分からない為、白い靴下をはき異常がすぐわかるようにしましょう

【まとめ】

異常の早期発見が大切ですので、気になる事や、異常を見つけた場合は主治医又は、専門の病院を受診することをお勧めします。



★最後に

今回の、「フットケアについて」はいかがでしたでしょうか？季節の変わり目は体調を崩しやすいので、お身体にお気をつけてくださいね。

●大牟田地域住民医療・介護情報共有拠点事務室 OSKER

大牟田の医療・介護施設情報を掲載しています。どなたでも好きな写真を投稿できるギャラリーを製作いたしましたのでご紹介いたします。

次号は「どの介護サービスを選びますか？」をご紹介します。

TEL 0944-57-2007

Web サイト <https://osker.org/>