

フットケアの 取り組み



～透析患者様の足を守るために～



- 透析患者様の足にはいろいろ病気が起こります。
- なぜ足病変が生じるのかを理解した上で、日頃から予防に努めましょう。



足病変につながる原因



糖尿病があると

神経障害により感覚が鈍くなり、痛みを感じにくく、ケガの発見が遅れ、化膿しやすくなります。



血流障害

動脈硬化がすすみ血液の循環が悪くなると、足の先まで酸素や栄養が行き渡らず、けがが治りにくくなります。



抵抗力の低下

身体の抵抗力が低下している方が多く、細菌に感染しやすく、化膿しやすくなります。



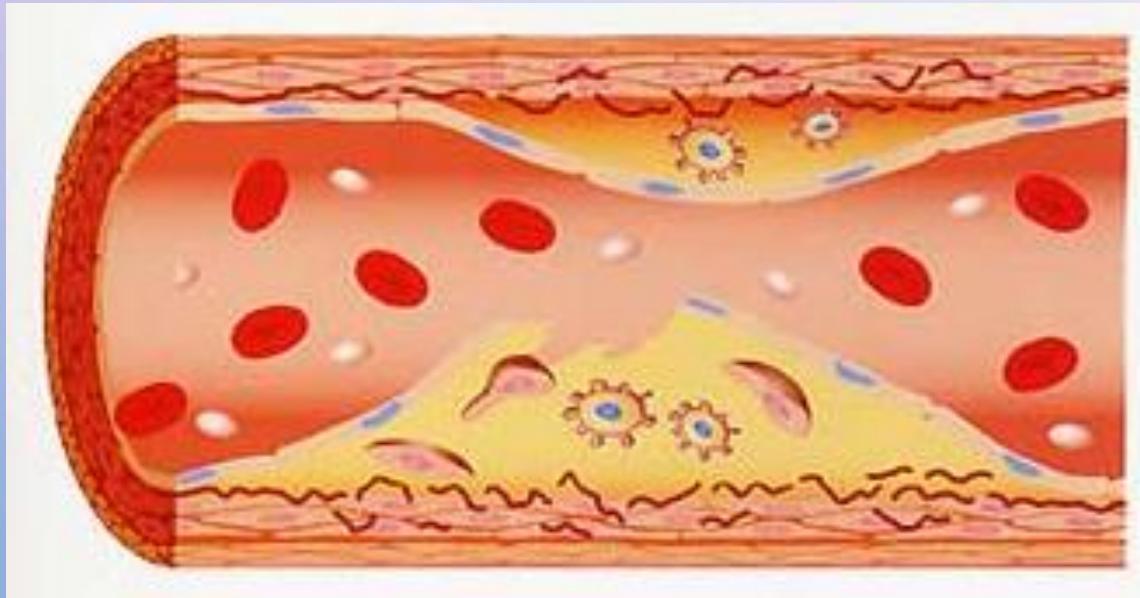
ひび割れに注意

皮膚が乾燥しがちのため皮膚のひび割れがおきやすく、なかなか改善されません。

足病変①

血行不良・閉塞性動脈硬化症

(動脈硬化の血管内)



足病変②

糖尿病による神経障害

- ・運動神経
- ・知覚神経
- ・自律神経

など多数あり。



靴ズレ・タコ・キス・やけとが... !

そのまま、ほおっておくと

手入れを怠り、発見が遅れると… 適切なケアをせずに放置していると…



靴ずれ・タコ
けが・やけど

化膿

潰瘍

壊疽

血流障害・抵抗力低下

早期発見と悪化させないために、フットケアを始めましょう

①

なぜフットケアが必要？



患者様の健康は足元から

透析はしているので体調はいいのに、それとは関係のない
足のことで苦しんでしまう…

ということがないように、当院ではフットケア(足のケア)
に力を入れています。



②

全ての患者様の足をチェックします

A 深爪をしていないか？

B 皮膚が暗紫色や黒色に変色していないか？

C 白瘡、タコ・ウォノメ、靴ずれなどがないか？

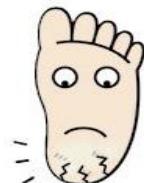
D 足趾の腫れや水疱はないか？

E 外傷、引っかき傷はないか？

F 乾燥や、ひび割れしていないか？

足のチェックポイント

乾燥してひび割れていないか



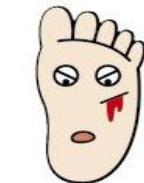
冷えていないか



水虫はないか



傷や腫れないか



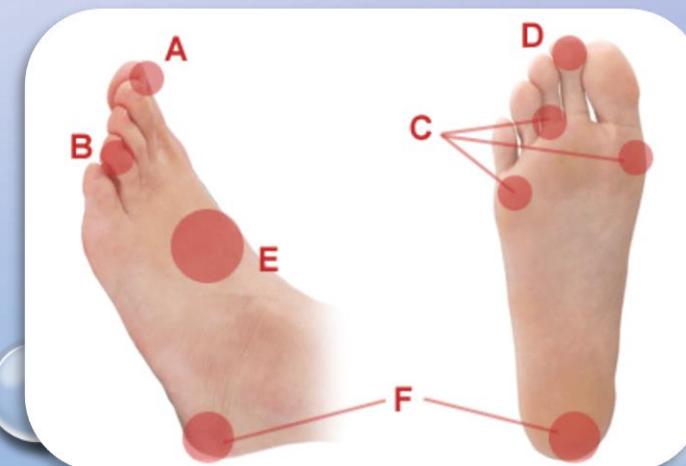
皮膚が赤黒くないか



足の形に変化はないか



ウォノメやタコができるないか



③ 状態によっては足の処置をします

患者様の足の状態によって、

透析中に爪切りや巻き爪処置、

清潔に保つためのケアを実施しています。

足を調べ具体的
に悪い箇所の
治療やケアを行
います



足処置の基本セット



① 足専用爪切り

② 爪やすい

③ ニッパー型爪切り

④ グラインダー

巻き爪とは…

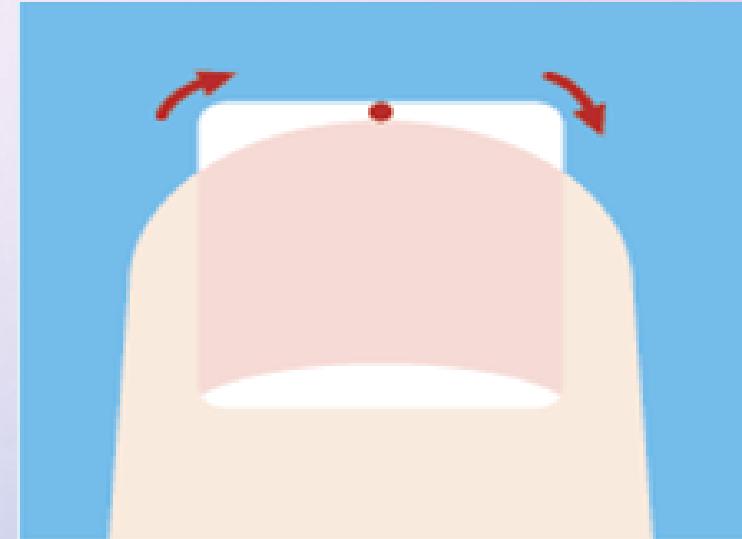
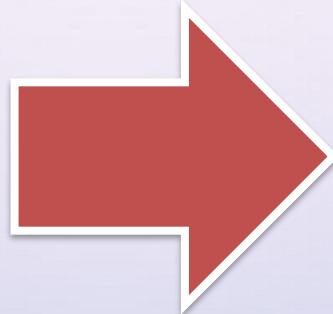


巻き爪の原因

- 物理的要因
- 生活習慣
- 深爪



爪は長すぎても、切りすぎてもいけません！



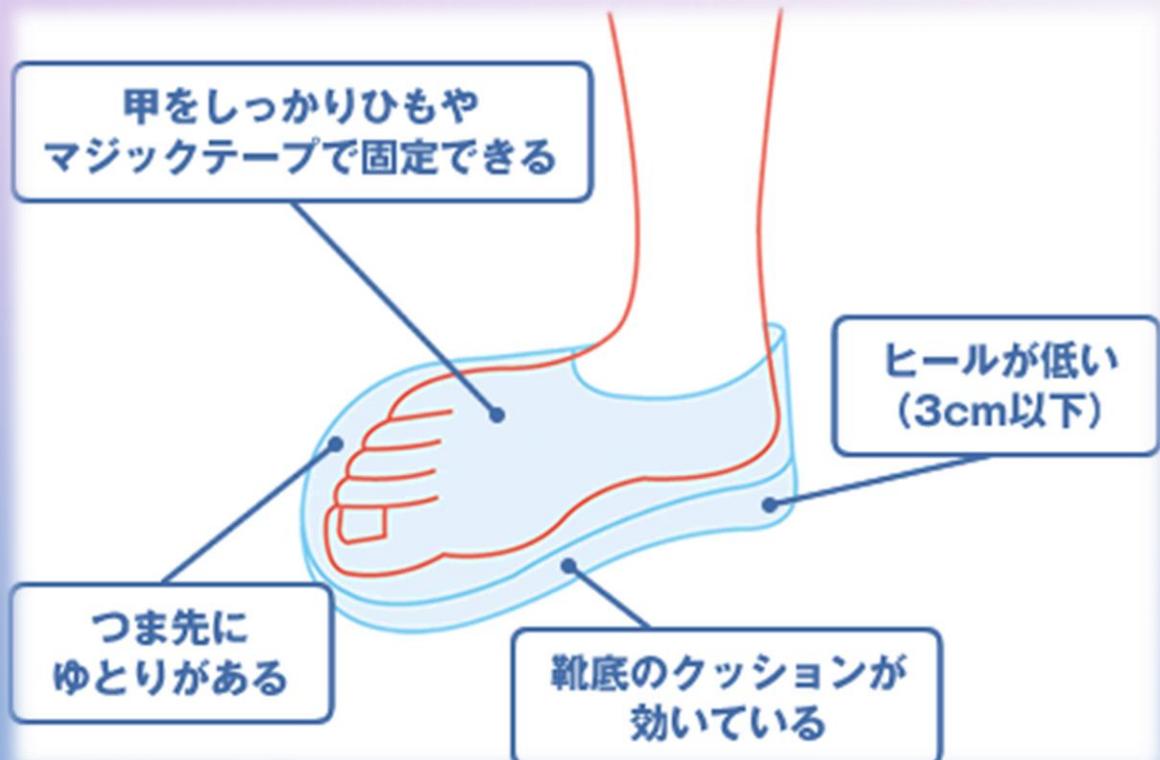
①スクエアカット
まず、少しずつまっすぐに整えていき、スクエアにする。

②スクエアオフ
角がとがっていると危険なので足指の形に沿ってわずかに丸く整える。

④

足に合った靴を選びましょう

●良い靴の条件



●選び方

- 歩くときに指がしつかり反るもの
- むれにくい通気性の良いもの
- 重くないもの

ポイント！
購入の際は、足が最もむくんで大きくないややすい時がおすすめ！

良い靴下を選びましょう

●選び方

□足を締め付けないタイプのもの

□靴下の縫い目が圧迫しないもの

□足に変形があれば5本指ソックスのもの



縫い目なし靴下



五本指靴下

血行を促進する足裏の筋肉を鍛えましょう

ジャンケンをするようにグー・チョキ・パー



床にタオルを敷き、足指で引き寄せる運動

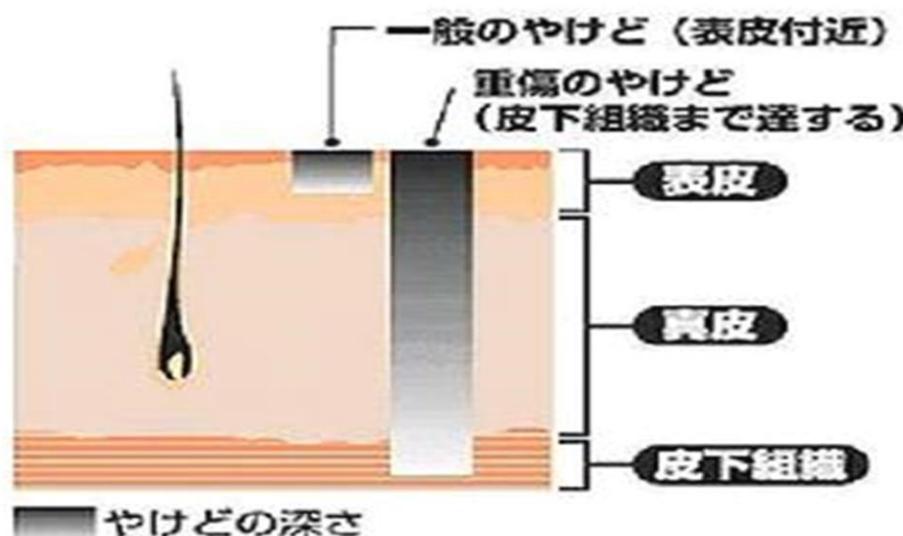
⑤ 重症化しやすい低温やけどの予防

低温やけどに気をつけて



低温やけどとは・・・

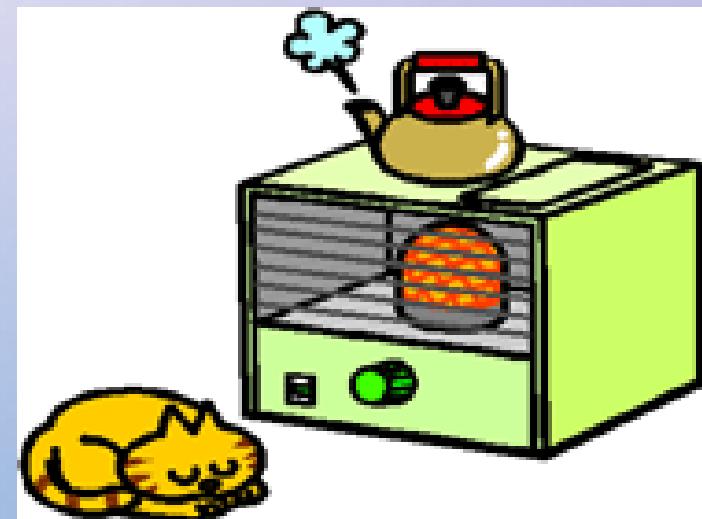
体温よりやや高い温度（45°C～50°Cくらい）のものが長時間触れていた場合に、紅斑や水疱等の症状を起こすやけどのことです。



低温やけとは、痛みなく、赤くなっているのみで
も内部の細胞組織が壊死して潰瘍状態となる
ケースもあります。



低温やけどの招く原因是・・・



低温やけどの注意点！！

- 暖房器具を長時間、同じ場所に圧迫しないようにしましょう。
- 布やタオルを巻いて伝わる熱を少なくしましょう。
- 痛みや違和感を感じた時は直ちに使用をやめましょう。
- 小さなやけどであっても適切な処置が必要です。

⑥ 岩酸泉浴の導入

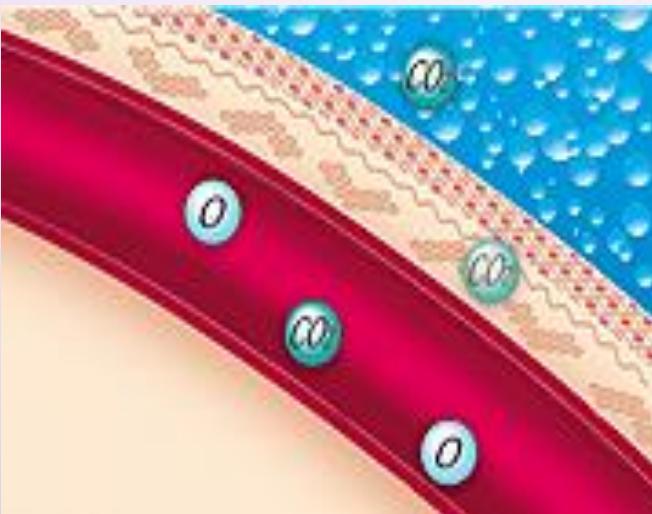


炭酸泉は毛細血管をひろげ血流を活性化します

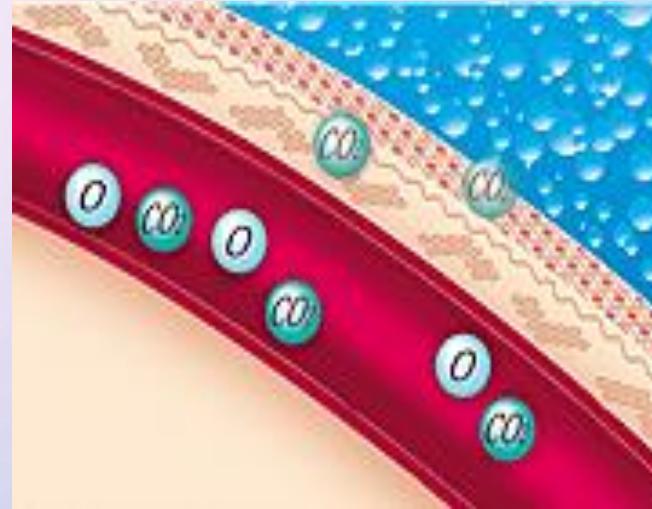
フクフク出て
くる炭酸ガス
には驚きの
効果が！



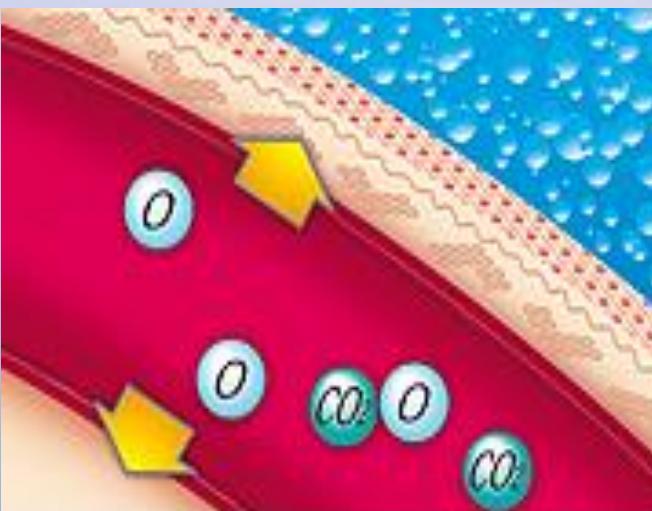
①



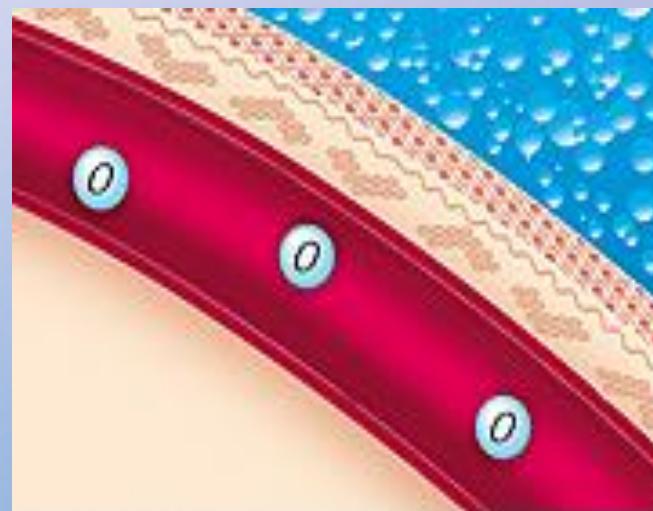
②



③



④



⑦ 検査について

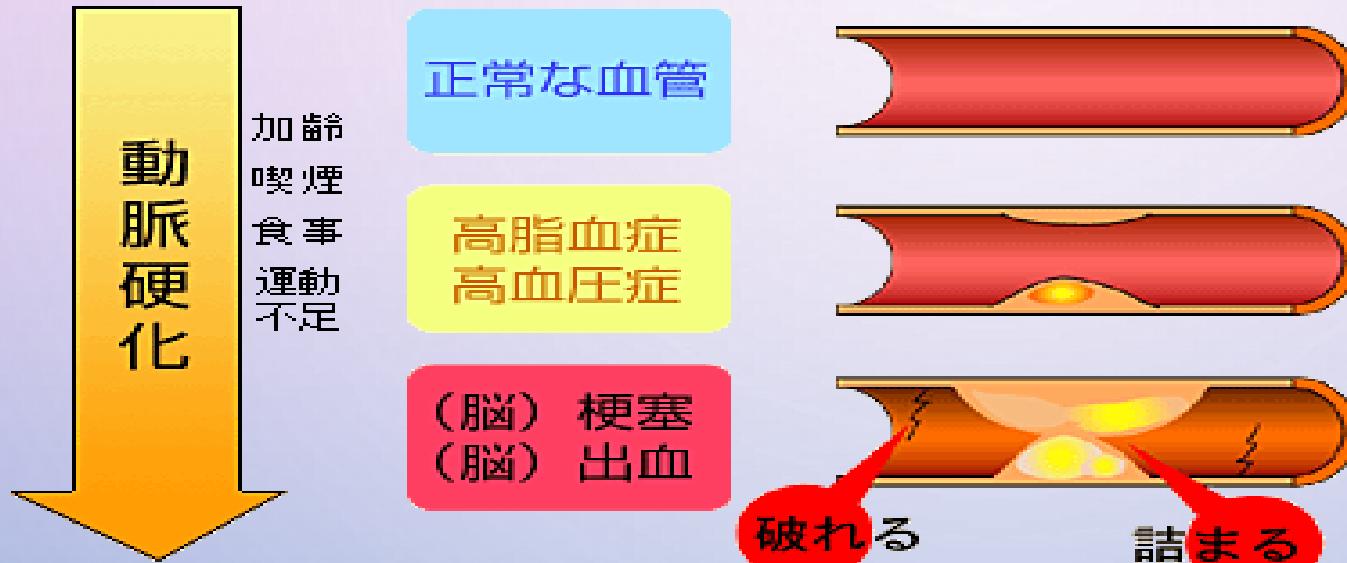
- 下肢動脈疾患の検査
ABI・TBI(脈波)を測定しています。
- 下肢動脈の狭窄(せまい)・閉塞(つまる)を評価するために定期的に行っています。

ABIの値が低くなると(0.9以下)
動脈硬化進行しています。
TBIが(0.6以下)は狭窄・閉塞を疑います。



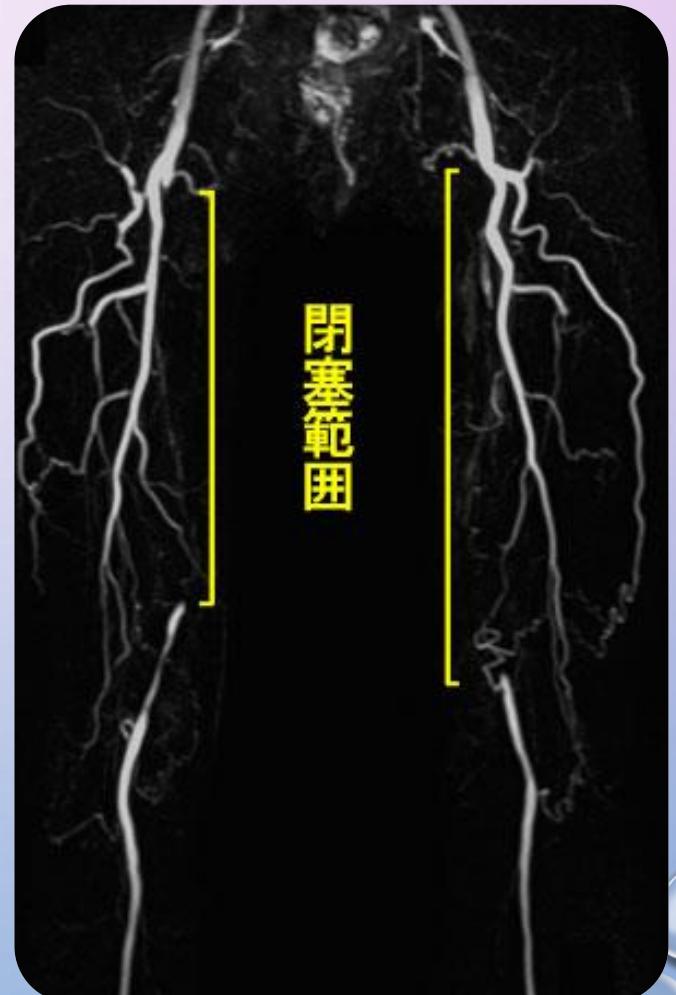
症状により下肢MRA検査(血管造影)の依頼をしています

閉塞性動脈硬化症



症状: 足の冷感やしびれ、
色調の変化
間欠性跛行症(かんけつせいはこうじょう)

治療: 「血管拡張薬」
「抗血小板薬」
「カテーテル手術」
「バイパス手術」



⑧ まとめ

さまざまな足のトラブルを避けるために



毎日のフットケアで大切な足を守り、
健やかな生活を続けましょう。

足のことでも気になることがあれば、
看護師や医師に気軽にご相談ください！

