

フットケアの取り組み



～透析患者さんの足を守るために～



「最近足が冷える」「小さな傷がなかなか治らない」「しびれが気になる」
そんな足の悩み、見逃していませんか？

透析治療を受けている方にとって、足の異常は重大なトラブルの前兆かもしれません。

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。

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、ケガが治りにくくなります。

足病変につながる 原因

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。

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。

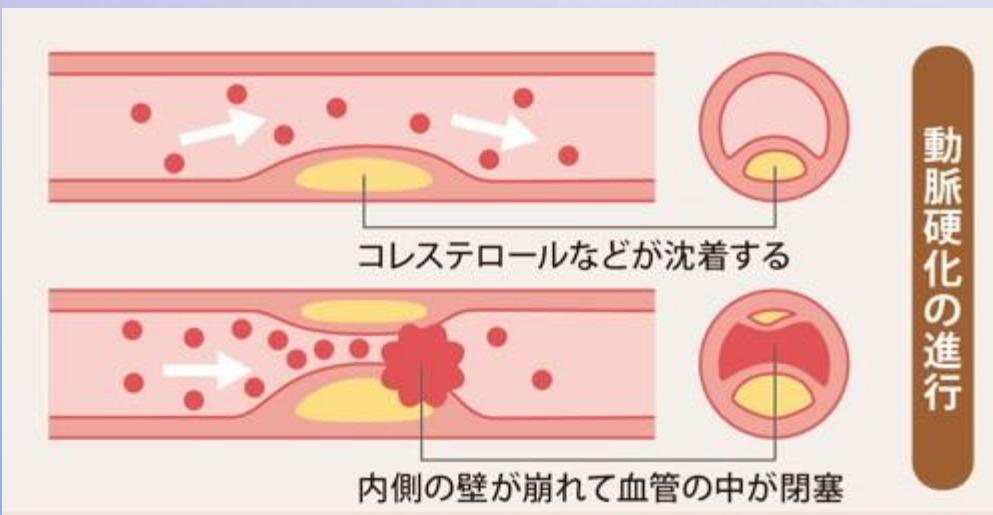
抵抗力の低下

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。

血行不良

閉塞性動脈硬化症

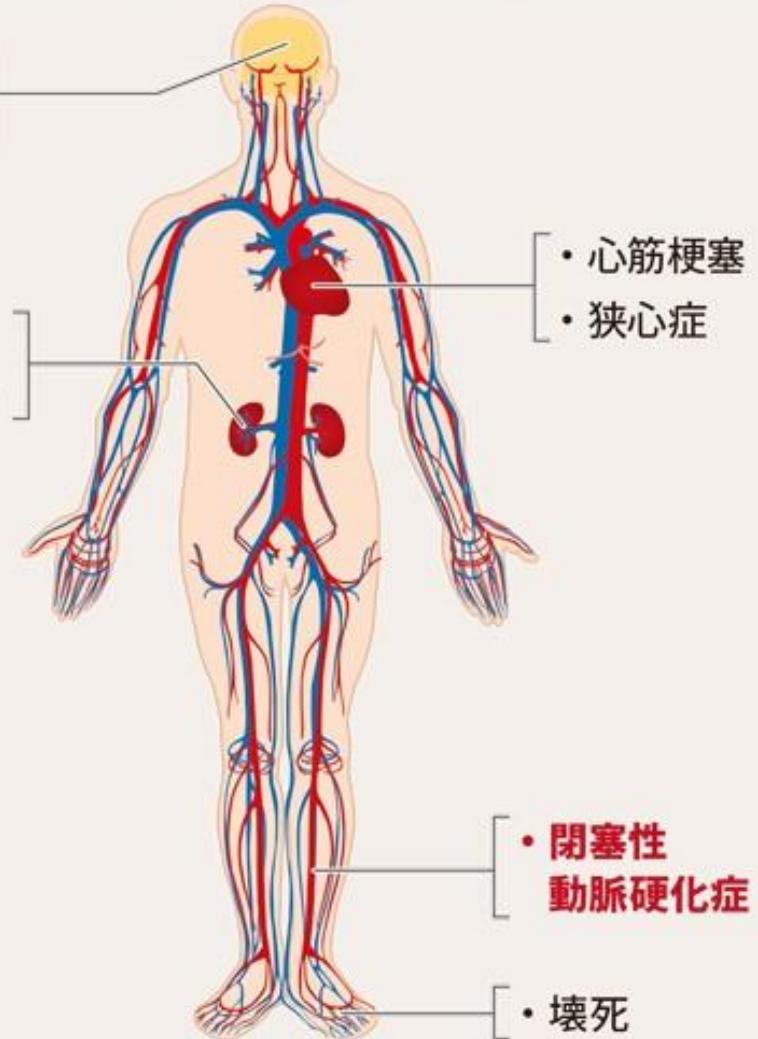
透析患者さんの多くは高血圧や糖尿病を持ち、血液中のリンやカルシウムの濃度の異常も影響して動脈硬化や血管石灰化が進行しやすい状態にあります



動脈硬化で起きる代表的な病気

- ・脳卒中
- ・脳梗塞

- ・腎不全
- ・腎硬化症



糖尿病による神経障害

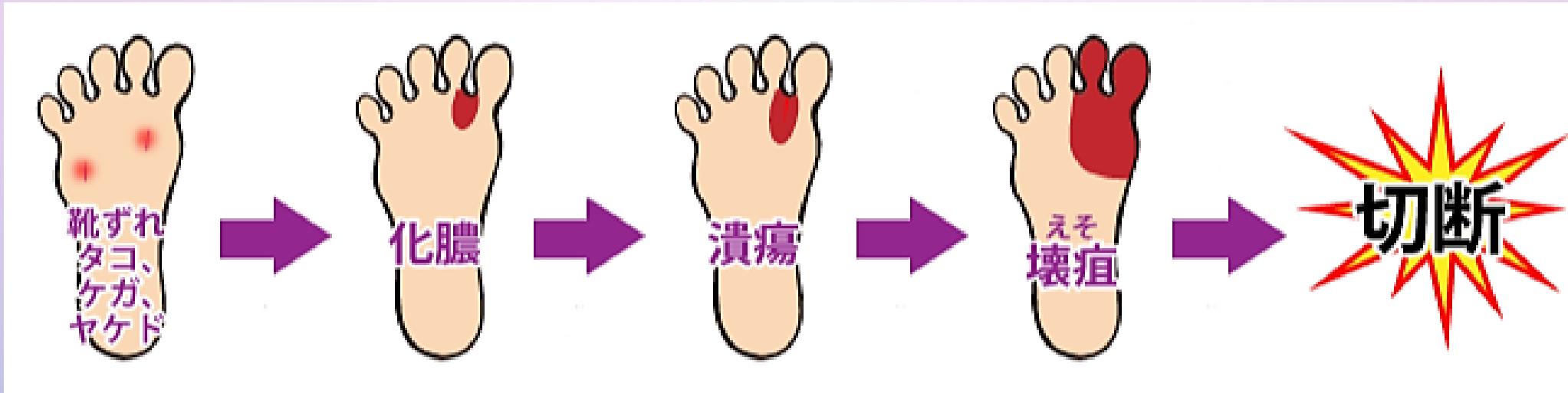
血糖値が高い状態が続くと足の感覚神経、運動神経が障害されます

最初はビリビリとした足のしびれや痛みで始まり、次第に足の感覚(触っている感じ、温度、痛みなど)が低下し、足の傷に気づきにくくなります



靴ズレ・タコ・キズ・やけどが...！

適切なケアをせずに放置していると…



小さな傷が神経障害により発見が遅れ、血流障害・抵抗力低下のため
化膿⇒潰瘍⇒壊疽へと進行し、足指の切断を余儀なくされるケースもあります。

◎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

フットケアとは？

フットケアとは、足の状態を定期的に観察・管理し異常の早期発見や感染予防、重症化の予防を目的とした医療的な足のケアです。

足のトラブルは気づきにくい一方で、放置すると急速に悪化することが多いため、「予防的なケア」が極めて大切になります。

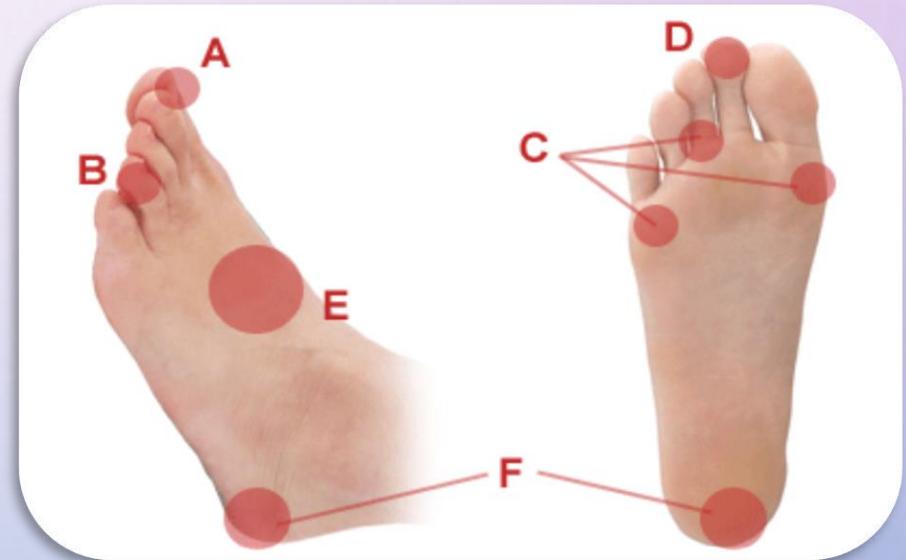
透析はしているので体調はいいのに、足のこと
で苦しんでしまう…

ということがないように、当院ではフットケアに力
を入れています。



定期的(毎月)に足をチェックします

- A 深爪をしていないか?
- B 皮膚が暗赤色や黒色に変色していないか?
- C 白癬、たこ・うおのめ、靴連れなどがないか?
- D 腫れや水疱がないか?
- E 外傷、ひつかき傷はないか?
- F 乾燥や、ひび割れしていないか?



しびれや冷感等の自覚症状の有無、安静時と歩行時に痛みが出ていないか？

下肢動脈硬化症の検査



ABI測定

両腕と両足首の血圧を同時に測り、その比率を計算することで足の血管のつまり具合を評価します。



動脈の触知

足の動脈を皮膚の上から触って脈が触れるか確認します。弱かったり触れないと場合は、狭窄や閉塞が疑われます。

状態によって足の処置をします

足の状態によって、透析中に爪切りや処置、清潔に保つためのケアを実施しています。

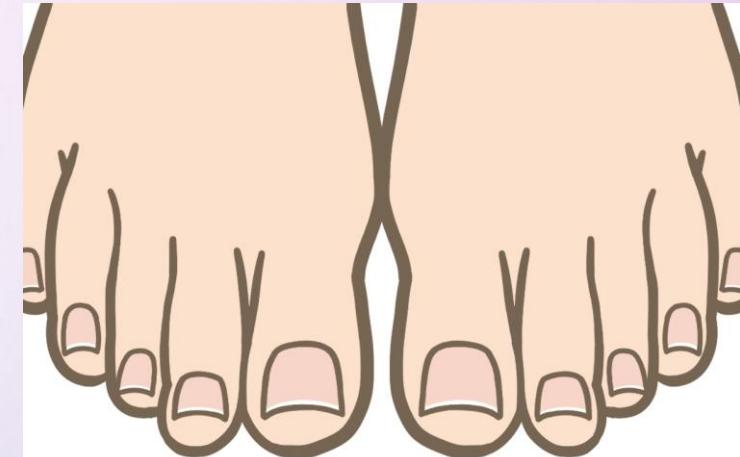


また、血流障害が疑われる場合は、連携施設を紹介し、下肢動脈造影検査等を行い、血行再建等の早期治療につなげていきます。

巻き爪・陥入爪

爪が横方向に卷いている状態をいい、靴などの圧迫や深爪、遺伝、寝たきりなどで歩行をしなくなった状況が要因といわれています。

巻き爪の問題点は、爪が皮膚にくい込み痛みを伴つたり、感染して炎症を起こしてしまうことです。



巻き爪を防ぐ正しい爪の切り方

爪には元々、巻く性質があります。特に側縁先端から巻き始めるため、いかに爪の両端の状態を正常に保つかが大切です。



●留意点

- ①爪の長さは指から少し出るくらいにする
- ②爪の端は爪やすりで角を丸く削る

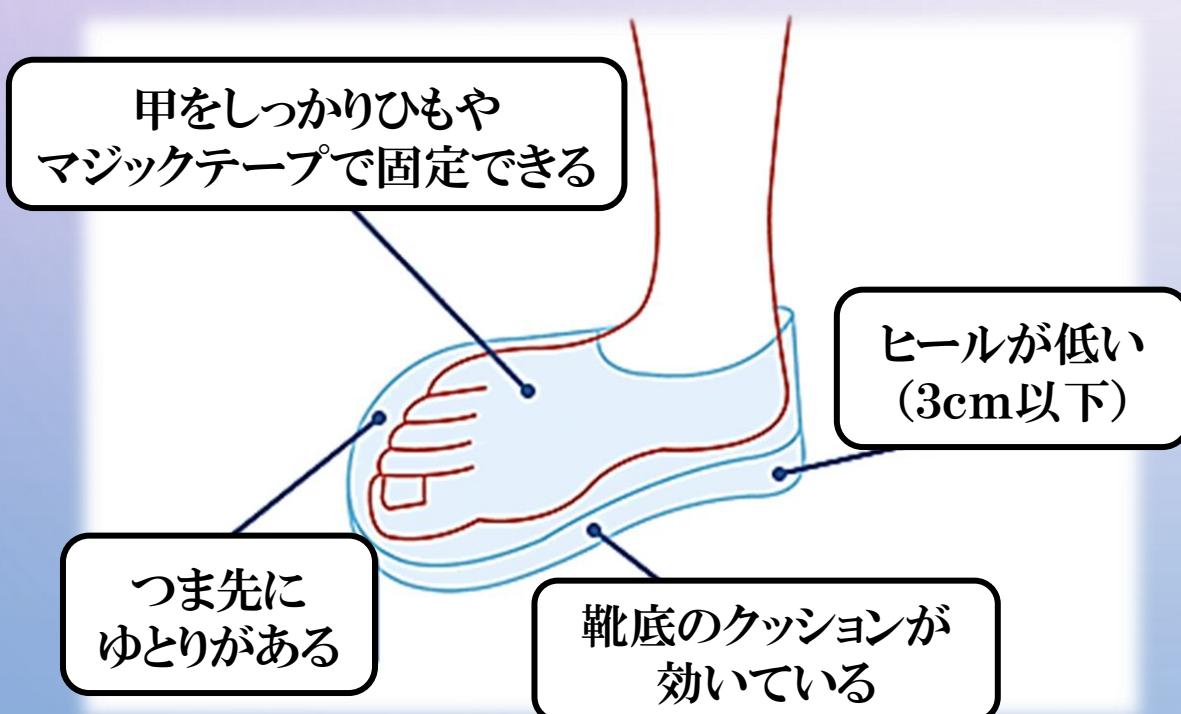
×誤った切り方の例



足に合った靴を選びましょう

足に合わない靴は、たこやうおのめの原因になります。
出かける時は靴の中に何か入ってないか確認してから履きましょう。

●良い靴の条件



●選び方

- 歩くときに指がしっかり反るもの
- 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りやすい時がおすすめです

良い靴下を選びましょう

足にとって畳や床には目に見えない危険がいっぱい！
足の乾燥を防ぎ、けがら足を守るために、外出の時だけでなく
常に靴下を履くようにしましょう。毎日履き替えることも重要です。

●選び方

- 通気性のよいもの
- 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



血行を促進する足裏の筋肉を鍛えましょう



足でじゃんけんする

グーは「指を丸める」、チョキは「親指を立て、そのほかの指は下にする」、パーは「指を全部しっかり開く」です。

タオルを足でたぐり寄せる

イスに座り床に広げたタオルに足を乗せて足指でたぐり寄せます。

重症化しやすい低温やけどの予防

低温やけどとは…

体温よりやや高い温度(45~50度ぐらい)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。

痛みを伴わず気づかないうちに進行することが多く、重症化してしまうことも多いので油断大敵です。



低温やけどを招く原因と注意点！！



カイロ



こたつ



湯たんぽ

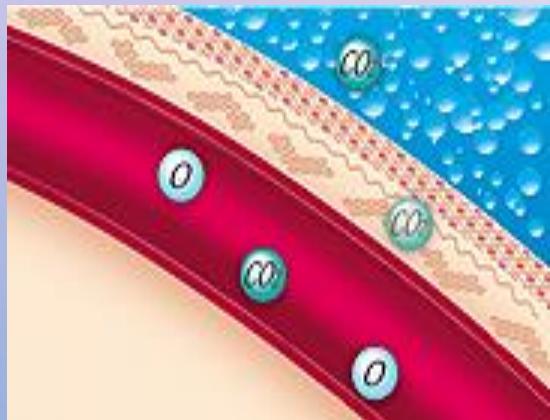


ストーブ

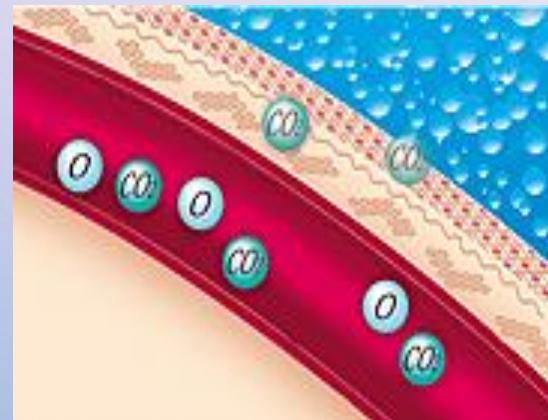
- 暖房器具を長時間、同じ場所に圧迫しないようにしましょう。
- 布やタオルを巻いて伝わる熱を少なくしましょう。
- 痛みや違和感を感じた時は直ちに使用をやめましょう。
- 小さなやけどであっても適切な処置が必要です。

炭酸泉浴

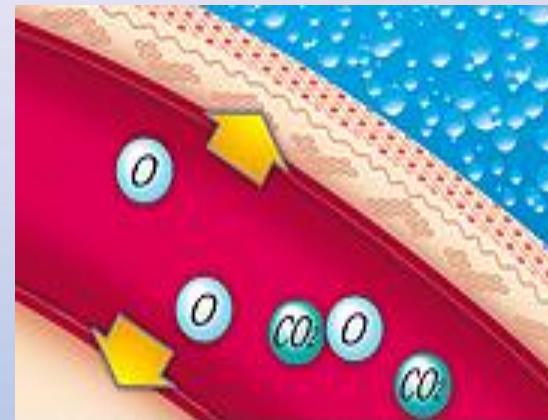
高濃度の炭酸ガスが溶け込んだお湯で足浴をします。炭酸ガスが皮膚から吸収されて、血管を広げ血液の流れが良くなり、足の痛みやしびれ・冷感などの症状に良い効果があります。



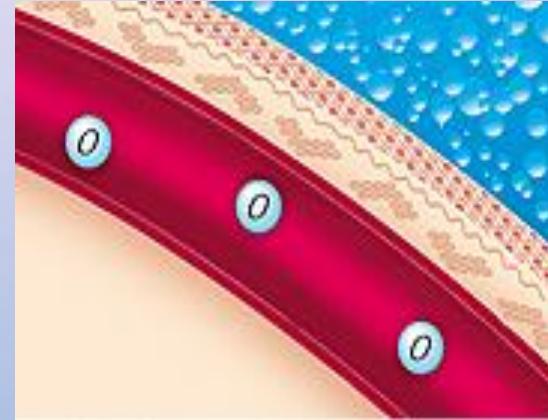
①炭酸ガスは皮膚を通過する非常に小さな分子で、簡単に皮膚内を通過し毛細血管内に入ります。



②毛細血管は、進入してきた炭酸ガスを老廃物とみなし、洗い流そうとします。



③進入してきた炭酸ガスを洗い流すため、血管を広げ、酸素を多く送り込みます。



④酸素が多く送られることにより、血流を活性化します。

自宅でのセルフケア

- ・ 毎日、足を洗い、よく乾燥させて、清潔にしましょう。
⇒洗う時のお湯の温度は熱くしないように気をつけ37～39℃程度にしましょう。
- ・ 足の変化を毎日、観察しましょう。
⇒表面だけでなく、指の間や足の裏側も、目で見て、触って確認しましょう。
- ・ 皮膚が乾燥していたら、保湿クリームなどを使用して、ひび割れなどがないように予防しましょう。
- ・ 足に異変が出たら、放置せず、すぐに相談しましょう。

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。

