



寒気はまだまだ退きませんが、いかがお過ごしでしょうか。

冬は、血液循環が悪くなり手足が冷えてきます。フットケアを充実させる為に、「患者指導とフットケア」という勉強会に参加してきました。そこでの学びを紹介していきたいと思います。

足病変のハイリスク対象として

- ・ 足病変や足切断の既往がある方
- ・ 透析されている方
- ・ 末梢循環障害がある患者、タバコを吸う方
- ・ 糖尿病神経障害が高度な方
- ・ 足趾や爪の変形、たこを有する方
- ・ 血糖コントロールが不十分な方



### 自宅で出来る予防のためのケア



#### ★清潔を保つ

- ・ 足は、足の指の間もきれいに洗う。

#### ★足を拭く（ふやけは、表皮の結合が弱くなり傷を作りやすくします。）

- ・ 足趾の間は水分が残りやすいので拭き残しがないか確認する。

#### ★乾燥を防ぐ（乾燥は、感染となりやすい。）

- ・ 保湿クリームを塗布する。
- ・ 素足は避ける（素足は乾燥を助長する）

#### ★保湿

- ・ 足底の角質や肥厚がひどい場合は、角質削りを行う。
- ・ 保湿軟膏は踵を中心に塗布し、足底に刷り込むように塗る。
- ・ 白癬の場合、保湿軟膏と共に処方された抗白癬菌外用薬を塗る。

#### ★蒸れを防ぐ

- ・ 靴下を着用する（吸水性に優れた素材の靴下を選ぶ）
- ・ 皮膚と皮膚の密着を避ける
- ・ 靴を休ませる（一日履いた靴は蒸れているため乾燥させましょう）

#### ★圧迫ずれを防ぐ

- ・ 足にあった適切な靴を選ぶ（オーダーメイドで靴を作成する）
- ・ 爪のケアをする

