

はじめましょう、フットケア!!

人が生きていく上で、「歩くこと」は当たり前のことで、そのため「足」はかけがえのない自分自身であります。この大切な「足」を守り、最後まで自分の「足」で歩けることで、心や体といったその人すべてを守ることに繋がります。

一方、高齢者や糖尿病の増加により下肢切断は増加しており、切断に至らなくても足の疾患による介護度の上昇が問題になっています。そこで、日常の足に対するケア、**フットケア**が必要となってきます。

それでは**フットケア**とは何かといいますと①足の病気を予防すること、②足の病気を早期発見すること、③足の病気に対する適切な治療を選択すること、④もしも切断に至った場合はそのケアを行うことと言えます。医療者ではなく、ご本人、ご家族が行えることは①②のことで、そのためには日々のセルフケアが重要になってきます。

セルフケアとしては㊦まず足を観察すること、㊧保温すること（靴下、室内履き、足浴等）、㊨保湿すること（保湿剤の使用）、㊩足への圧を減少させること（合った靴を履く、中敷きを利用する）です。

そこで痛みや靴下の汚れ等が見られれば医療機関を受診していただくのがよいと考えます。

具体的な症状や疾患についても簡単に触れておきます。

【下肢のむくみ】

足の症状としては最も頻度が多いもので、様々な疾患が原因となります。大きく分けて両足ともむくむのか、片足だけなのかも重要なポイントとなります。両足がむくむ原因で最も多いのは生理的なもの、下肢を下げている時間が長いことに由来するものです。下肢を少しでも挙上して就寝し、朝にむくみ

がとれていれば心配ないです。朝からむくんでいるような場合は、内臓疾患に由来するもの（心臓、肝臓、腎臓、貧血、低栄養等）、両下肢のエコノミー症候群、リンパ浮腫等が考えられ受診が必要です。片足の浮腫みは下肢静脈瘤、エコノミー症候群、リンパ浮腫、蜂窩織炎等が考えられ、こちらも受診が必要です。

【足指のチアノーゼ】

チアノーゼとは皮膚が紫色に変色することで、痛みを伴う場合や黒色まで変色している場合は壊死の初期症状の可能性があるので、受診が必要です。マッサージをして色が戻るようならば静脈が停滞したもののなのであまり心配はないです。

【足指の痛み、傷】

糖尿病の方は、爪切りの深爪、靴擦れから傷→壊死へ進展することがあり、特にインスリンを使用している方は足の傷ができたなら早急に受診が必要です。傷もなく安静にしているでも痛みを伴う場合も早急に受診が必要です。

【間欠性跛行（かんけつせいはいこう）】

聞き慣れない言葉ですが、ある距離を歩くと必ず下肢が痛くなり、休むと症状がなくなり、また歩くと同様に痛みが再発するようなことを言います。階段歩行でもいえる事で、駅の階段の途中で休まないと下肢がだるくなるのも同様です。痛みの部位の多くは「ふくらはぎ」です。

下肢の動脈の流れが悪い場合や脊椎管狭窄症という脊椎の病気の症状であることが多く、受診が必要です。