



たんぽぽだより

2018.11月 No.16

上田透析クリニック

ふと空を見上げるといわし雲が泳ぎ山々は色づき
紅葉が見ごろのシーズンになりましたね！毎日がウォーキング日和です。



今回のテーマ

「フットケア」

自分の足で歩き続けよう！



「フット＝足 ケア＝配慮しながらお手入れする」

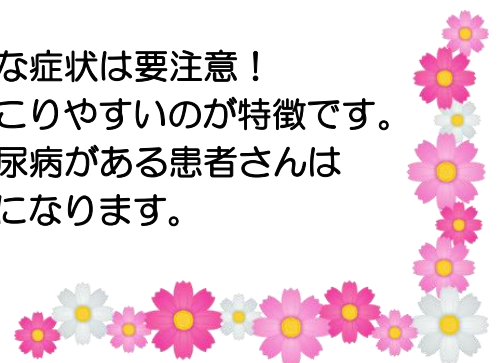
足は第2の心臓と呼ばれています。大切にしなければいけませんね♪
今回は皆さんが自分の足を管理するための大切なポイントをお教えしましょう。

はじめに・・・足病変ってなんだろう？

足の病気や障害のことを「足病変」といい、うおの目やたこ、外反母趾のほかに、足の血管が細くなる病気などがあります。閉塞動脈硬化症（ASO）は、動脈硬化が進むと血管が細くなり詰まって慢性的に血液循環が悪くなる病気です。高齢、高血圧、脂質異常症、喫煙、糖尿病の方、そして透析患者さんのリスクが高いとされています。透析患者さんでは、体の隅々まで血流をいきわたらせる細い血管に高い確率で障害をおこし、膝より下の血管が詰まる末梢動脈疾患（PAD）の発症が多いのが特徴です。動脈硬化は全身の血管の石灰化も起こり心臓や脳の血管障害も合併しやすいと言われています。

どんな症状があるの？

しびれ、痛み、足が冷たい、傷が治りにくい・・・ こんな症状は要注意！
透析患者さんの足は冷えや、痺れ、痛み、潰瘍形成などが起こりやすいのが特徴です。これから寒くなるにつれて足の感覚は鈍くなります。特に糖尿病がある患者さんは神経障害などで痛みなどを感じにくく早期発見が難しく重症になります。
自分の足は自分で確認して気を付けていきたいですね！



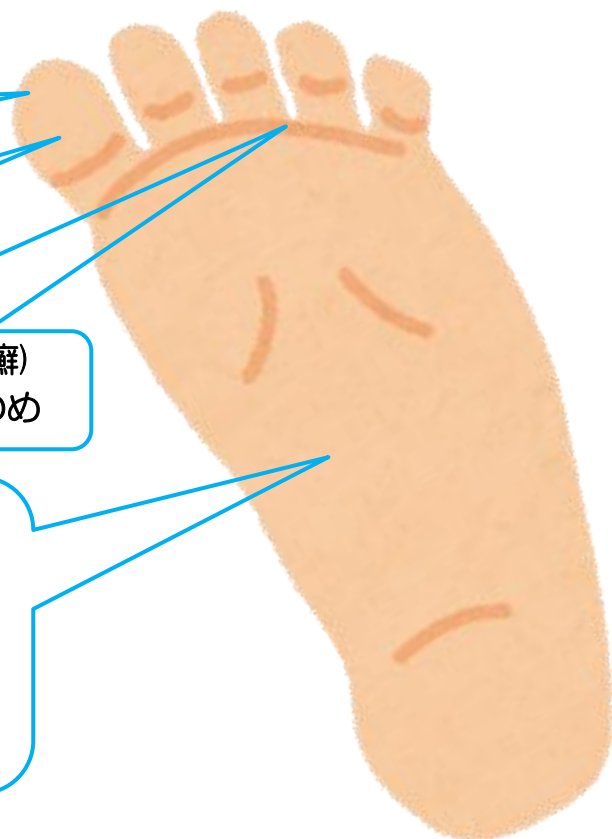
こんな症状ないですか??

爪：巻き爪、変形・肥厚
爪の周り：発赤、腫れ

指：発赤、タコ
うおのめ

指の間：ジュクジュク、水虫(白癬)
皮膚のめくれ、傷、タコ、うおのめ

足：腫れ・むくみ、水ぶくれ
かき傷、乾燥、皮膚の色
足の甲：発赤、腫れ
足の裏：皮膚の色、乾燥、タコ、
うおのめ、皮下出血、傷
かかと：靴擦れ、乾燥、ひび割れ



自分でやってみよう!

❁ ❁ 毎日のフットケア ❁ ❁

- ① 毎日足を洗い、保湿し清潔を保つ。
- ② 足の変化を毎日観察する。
- ③ はだして歩かず、木綿やウールの靴下を履く。
- ④ 靴は自分の足に合ったものを。スリッパではなく靴を履く。
- ⑤ やけどしないよう湯たんぽなど直接皮膚につけないようにする。
- ⑥ 深爪しないように、出来ない場合はスタッフに相談!
- ⑦ 足に異変があったら放置せずに相談!

毎日の生活で運動とフットケアを習慣としましょう。
運動は筋力保持、向上、血行も良くなります。
フットケアは日頃から観察することが大切です。
自分の足をよく見て触って異常がないか確認することが大切です。
怪我をした時、痛みのある時、切りにくい爪などがあったら
いつでもスタッフに相談して下さい。
これからスタッフが「フットケア」にベッドを訪れることが
ありますが、足を見させて下さいね!

