

足のケア方法



制作・監修：東京大学医科学研究所附属病院

発行：公益財団法人日本相撲協会

目次

1. なぜフットケアが必要か？……………3
2. ^{ひごろ}日頃の足のケア
 - (1) 毎日の足のチェック……………4
 - (2) 足の^{あら}洗い方……………5
 - (3) 足の^ふ拭き方……………6
 - (4) 足の^{ほしつ}保湿……………7
3. ^{かくしつ あつ}角質が厚くなったときのケア……………8
4. ^{じょうず つめ}上手な爪の切り方……………10
5. ^{はくせん みずむし}白癬（水虫）……………11
6. ^{とうによびょう}糖尿病がある方へ……………13

はじめに

当院では、^{とうによびょう}糖尿病で^{びょうへん}足の病変がある方に、
フットケア（足の手入れ）を^{ていきょう}提供しています。
フットケア外来で行っているケアの中で、
^{す あし きょうぎ}素足で競技を行う力士の方に役立つ、
足のセルフケアをまとめました。
ぜひ、日々の足のケアにお役立てください。



1. なぜフットケアが必要か

(1) 怪我の悪化予防

足の状態を毎日チェックし、怪我などを早く見つけ、ケアすることにより、悪化を予防することができます。

(2) 怪我の重症化予防と感染症の予防

- ・糖尿病がある方は、痛みを感じにくいいため、怪我や感染に気づくことが遅れる場合があります。
- ・傷からの感染が広がり、蜂窩織炎などをおこしやすいため、とても注意が必要です。

足をこまめにチェックし、いつも健康な足を保ちましょう。



2. ^{ひごろ}日頃の足のケア

(1) 毎日の足のチェック

① ^{きず しゅっけつ}傷と出血

- ^{きず しゅっけつ}傷や出血がないか？

- ^{しゅっけつ}出血があれば、^{しょうどく}消毒して^{ほご}保護しましょう

② ^{つめ}爪

- ^{つめ}爪がのびていないか？ ^{つめ へんけい}爪の変形がないか？

- ^{つめ しゅうい つまさき}爪の周囲、^{つめ}爪先や^{つまさき}指の間に^は腫れや^{きず}傷、^{ひふ}皮膚の異常はないか？

③ 足のうらとかかと

- 足のうらや足の指をさわったとき、^{かんかく にぶ}感覚が鈍いところがないか？

- 足のうらやかかとの^{かくしつ あつ}角質が厚すぎないか？

- 足のうらやかかとの^{かた}が硬くなって、^わひび割れがないか？

* ^{かくしつ}角質とは？ : ^{ひふ そとがわ}皮膚の一番外側の部分

^{かんそう しげき あつ}乾燥や刺激で厚くなりやすい



(2) 足の洗い方

- ① 足を水でぬらします。
- ② 泡石けん、または石けんをよく泡立て、
手で爪、指、指の間、甲、足のうら、かかとを順番
に優しく洗います。



- ③ シャワーで十分に洗い流します。

洗うときに気をつけること

- ★ 足をごしごし洗うと角質が傷つき、菌が入り込みやすくなります。
- ★ ひび割れに入った汚れを取り除くには、足に体重がかからないように座って、よく洗い、シャワーをあてて洗い流しましょう。

(3) 足の拭き方

足は、自分のタオルで拭きましょう。

指の間の水分もしっかり拭き取り、よく乾かしましょう。

拭き残しがあると、菌が増えやすくなります。



(4) 足の保湿^{ほしつ}

足を洗った^{あら}後は、足が乾燥^{かんそう}し、ひび割れ^わを起こしやすくなっています。

毎日、保湿^{ほしつ}クリームを足全体にぬりましょう。

また、冬^{かんそう}など乾燥^{かんそう}する季節^{きせつ}は、できるだけ靴下^{くつした}をはきましよう。



3. ^{かくしつ} ^{あつ}角質が厚くなったときのケア(1)

^け ^が足を怪我などから守るため、足の^{かくしつ}角質はある程度^{あつ}の厚さが
必要です。しかし、^{たいじゅう}体重がかかる部分は^{かた}硬く、^{あつ}厚く
なりやすく、そのままにしていると、^{かた}硬くなりすぎて、ひび
^わ割れをおこし、^{しゅっけつ}出血し、^{なお}治りにくくなります。

^わひび割れにならないように、お風呂^{ふろ}あがりに^{ほしつ}保湿クリーム
をぬり、こまめに^{かくしつ}レデューサー（角質ケア用ヤスリ）で
けずりましょう。

レデューサー 例)



メーカーや素材にこだわらず、自分の使い
やすいものや、使い慣れたものを使ってく
ださい。



3. 角質が厚くなったときのケア(2)

レデュースターの使い方

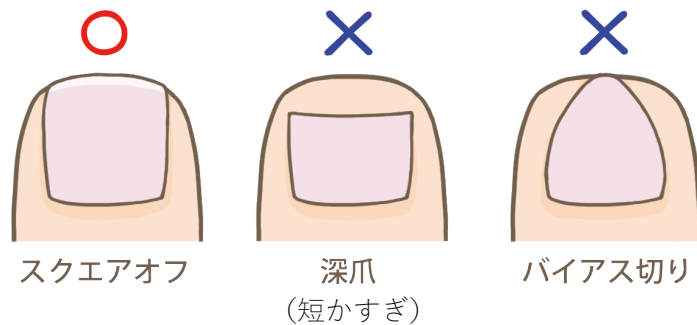
- ① レデュースターは足が乾いた状態で使います。
お風呂で使う場合はタオルで足を拭いてから使しましょう。
- ② レデュースターを軽くぬらし、何度かこすったら必ず手でさわって角質の硬さを確かめ、けずりすぎないように注意してください。
- ③ ひび割れに引っかかり、割れ目を広げないように、ひび割れと平行にレデュースターをかけます。
- ④ けずった後は、必ず保湿クリームをぬりましょう。

ケアのときに気をつけること

- ★ さわってみて、けずったところが周りの皮膚と比べてまだ硬い段階でおわりにしましょう。

4. じょうず つめ 上手な爪の切り方

- ① できるだけ入浴後の爪がやわらかい時に
- ② 爪が割れないよう、はしから少しずつ
- ③ 長さは指先と同じ高さになるように
- ④ 爪の先の白い部分を **1 mm残して四角い形に切り、**
両側の角をやすりで整えます。



つめ
爪を切るときに気をつけること

- ★ 爪を丸く切ると、巻き爪になりやすくなります。

5. 白癬（水虫）（1）

原因

白癬菌というカビによって起こる感染症で、
白癬菌はケラチンという皮膚の表面の角質を栄養源として病変を作り、他の人にもうつします。

症状

指の間がふやけて白くなったりジュクジュクする、
小さな水疱、かゆみなど。
似た症状であっても白癬でない場合もあるため、
皮膚科を受診してください。

治療

白癬はぬり薬をきちんとつけば、良くなります
(飲み薬が必要な場合もあります)。

治療に時間がかかることがあり、医師の許可があるまで
治療を続けましょう。

5. 白癬（水虫）（2）

ぬり薬くすりの使い方

- ① 薬が浸透しやすいお風呂あがりにぬりましょう。
- ② 片足につき、下の写真のように薬を2 cm位出し、少量ずつとりながら指1本ずつ、指の間にもぬり込みます。
- ③ あまった分を足のうら全体にのばし、足りなければ追加します。
- ④ クリームの色がなくなるまでぬり込みます。
- ⑤ 薬をぬった後は、手をよく洗いましょう。



6. ^{とうによびょう}糖尿病のある方へ

^{とうによびょう}糖尿病があると、^{ゆび}指の先などの末梢^{まつしょうしんけいしょうがい}神経障害が起こり、

^{かんせん}感染・^{けつりゅう}血流の^{しょうがい}障害などの^{しょうじょう}症状が起こりやすくなります。

これらの^{しょうじょう}症状により、足を^{けが}怪我していても^{いた}痛みを感じに

^きくく、^{おく}気づくのが遅れる、^{きずぐち}傷口から^{かんせん}感染し^{ほうかしきえん}蜂窩織炎などを

起こす、^{きず}血流が悪いことにより^{かんせん}傷や^{なほ}感染が^{なほ}治りにくいなど、

足のトラブルにつながる可能性があります。

^{けつとう}血糖を^よ良い値に^{あた}コントロールするとともに、毎日自分の

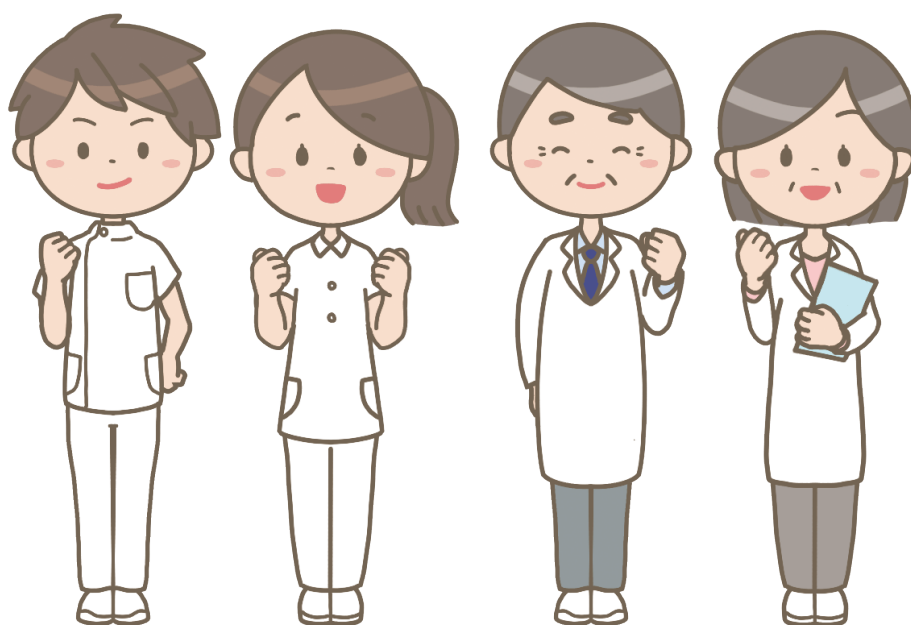
足をよく^{かんさつ}観察し、ケアをしましょう。トラブルがあれば早い

うちに見つけて^{なほ}治しましょう。

足に^{なほ}治りにくい^{きず}傷や^は腫れ、^{ねっかん}熱感、^{いた}痛みなどがあれば、

^{とうによびょう}糖尿病の^{そうだん}先生に相談しましょう。

みなさま かつやく いの
皆様の活躍を心よりお祈りしています



足のケア方法

Ver.1

製作：2021年3月

発行：2022年9月

制作・監修：東京大学医科学研究所附属病院

6階病棟看護師チーム

6階病棟看護師長 一色 裕美

協力：東京大学医科学研究所附属病院

病院長 感染免疫内科教授 四柳 宏

感染症分野 特任講師 古賀 道子

無断転載及び複製等の行為はご遠慮ください。