

保健師さんの

ワンポイント

アドバイス

本協会保健師
飯田 文

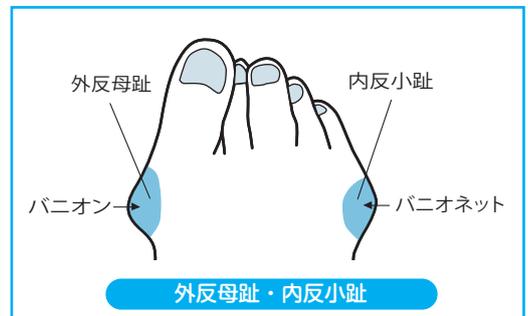


足の手入れも お忘れなく！

顔や手のように、足にはあまり関心が向かないかもしれませんが、足の指は心臓からもっとも遠く存在するため、血管の状態が現れやすい部位です。今一度、ご自分の足を触ってみましょう。

足チェック

- 1. 冷たくないですか？ざらざらしていませんか？
- 2. 足の皮膚が固く（魚の目・タコ・踵が肥厚している）、色が変わっていませんか？
- 3. 爪に異常はありませんか？巻き爪になっている、色が変わっている、分厚くなっている
- 4. 指の形は歪んでいませんか？外反母趾、内反小趾
- 5. 以前の傷がまだ治らず、膿んでいる
- 6. 足がしびれている、感覚に異常がある（感覚が鈍い）



1にチェックを付けた方は、血行が悪いことが考えられます。日ごろから歩行をこころがけ、足指を動かして血液の流れを促しましょう。寝る前には、保湿クリームを塗りながら毎日マッサージをしましょう。

2~4にチェックをつけた方は、姿勢にゆがみがある、サイズの合わない靴を履いている、足裏のアーチが崩れている（扁平足）などの原因が考えられます。姿勢に気を付け、足のサイズに合った靴を履きましょう。足裏のアーチを作るには、タオルを足指でつかむ練習をしましょう。痛みのある外反母趾は整形外科を一度受診してください。



5・6にチェックを付けた方で、糖尿病の疑いのある方や糖尿病の方は、早めにかかりつけ医にご相談ください。

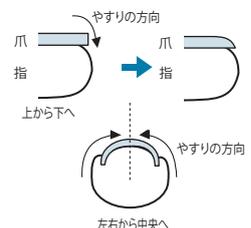
実際に足を見て、触れて肌の色が青白い、冷たいと感じたら、血行が悪くなっている証拠です。横になって休んでいるとき、家族に頼んで足指の1本ごとに黙って触れてもらいましょう。思いのほか触れられた感覚がわからない方もおられます。これは、普段からあまり歩いていない人や動脈硬化で血行が悪い人、糖尿病の神経障害を起こしている人、坐骨神経痛の方などにみられ、足指の感覚が衰

え、歩行時のバランスが悪くなり、転倒を招くおそれもあります。外反母趾を放置しておく、将来足で踏ん張ることが難しく、不自然な歩き方になり、膝や股関節の変形を招くため、早めに対応しましょう。特に糖尿病の方は、足指の小さな傷でも化膿しやすく、最悪、足指を切断することもおこります。足のケアも毎日欠かさずに大切に行い、足も守っていきましょう。

*巻き爪予防のためにも、正しい足の爪の切り方、やすりのかけ方はこちらを参考にしてください。



爪の正しい切り方



やすりのかけ方