シリーズ vol・7

すこやかライフナビ

足を見ることから始めませんか？

糖尿病看護認定看護師
田中　景子

フットケアってなぁに？

簡単に言うと「足のお手入れ」という意味です。一般的なものでは「爪切り・けずり」「角質けずり」「マッサージ（リフレクソロジー）」などがあります。足は第二の心臓という考え方から、昨今注目をあびています。考えてみますと、私達の両足底（足の裏）は起きているほとんどの時間、地面または床など）に接し、自分の全体重を支えていますね。これほど酷使している部分を、見てあげないのはかわいそうです。

足のトラブル

主な足のトラブルは、魚の目（鶏眼）やたこ（胼胝）による痛みや、水虫（白癬）などで厚くなった爪が切れなくなる人もいます。ですが、「足は汚いもの、人に見せるものではないから・・・」と、そのまま放置してしまう人も少なくありません。

そうならないために日頃から足に関心を持ち、観察をする必要があります。

まずは足全体を見てみましょう。色が変わっていませんか？冷たくはありませんか？次に、趾の間はいかがですか？足の裏を見てみましょう。魚の目やたこはありませんか？踵はひび割れていませんか？爪はいかがでしょう？観察をして「これは自分では処置できないな」と思ったら、病院の出番です。

病院でのフットケア

今では町の至る所で「フットケア」という文字を見ることが出来ます。一般的なフットケアは主に「美容」や「リラックス」が目的です。病院でのフットケアは「足に関して何らかのトラブルを抱えていて、かつ自分で処置できない」という人が対象です。特に高齢者、糖尿病をお持ちの方が多く、さらなるトラブルを予防する意味で行っています。

糖尿病のフットケア

私が専門に勉強しているのが糖尿病という病気です。高血糖が長く続くと合併症が出てきます。その中の「神経障害」と「動脈硬化症」が進行すると、足のトラブルが多くなります。これを「糖尿病足病変」と言います。糖尿病の方で足を切るのは、ほとんどの場合「糖尿病足病変」が原因で、壊疽や壊死になってしまい、やむなく切断してしまうのです。高血糖が原因で大切な足をなくす前にケアを行う、これも病院で行うフットケアの大切な仕事である思います。

二本しかない大切な足。これを機会に、足に目を向けてみませんか？

問合せ
国保成東病院
地域医療連携室
☎(82)2521

水虫のため厚くなった爪

元気館 利用定期券を一部変更

さんぶの森元気館の使用定期券を一部変更します。6か月定期券を廃止し、市外の方の料金を改定しました。なお、施設使用一日利用券は変更ありません。

施設使用定期券

使用区分		一般	高齢者等	中学生	小学生
3か月券	市民	13,500円	10,800円	6,750円	5,400円
	市民以外	20,250円	16,200円	10,100円	8,100円
1か月券	市民	5,000円	4,000円	2,500円	2,000円
	市民以外	7,500円	6,000円	3,750円	3,000円

問合せ　さんぶの森元気館
☎(80)9300

☎／市外局番の記載のないものは『0475』です