

ほほえみ

第 281 号

R4.3.1 発行



今月のテーマは
『フットケア』についてです。



「足」の状態が悪いと、「歩く」ことに支障がでるのか？

「足」は全身の土台として「立つ」「歩く」「衝撃を吸収する」といった、身体のバランスを取るための重要な役割をしています。しかし、足の状態が悪くなってしまうと、立ち上がり、バランスを崩して転んでしまったりします。欧米では、足は「第二の心臓」といわれています。いつまでも健康で過ごすためにも「足」のケアはかせません。

「フットケア」とは？

フットケアとは、その言葉の通り、足をケアすることです。足には、加齢や慢性疾患に伴って様々なトラブルが生じ、痛み(疼痛)や病変の進行による歩行困難や感染などによる全身状態の悪化などが起こる可能性があります。これらのトラブルを防ぎ「健康な足」を守るために、早期発見や予防・治療を行うことが重要となります。「フットケア」にはエステや美容的なものなど含めると様々な存在しますが、病院で行うフットケアは「メディカルフットケア」と呼ばれています。当院では、糖尿病と診断された方が医師がフットケアが必要と判断された方を対象に毎週「フットケア外来」を行っています。

川崎幸クリニック「糖尿病フットケア外来」

予約制 毎週月曜日(14時~16時)

※1回30分程度 毎週火曜日(9時~11時)



対象 糖尿病と診断された方
主治医がフットケアを必要と判断された方

CHECK! チェックするポイント

足の

変色

赤くなったり、紫色になっていないか

爪の形、色

巻きづめ、爪肥厚など

むくみや腫れはないか

傷、けがはないか

皮膚の乾燥ひび割れなど

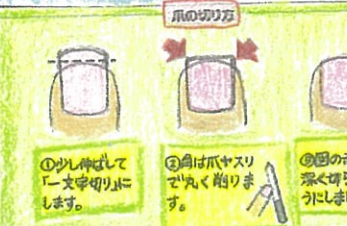
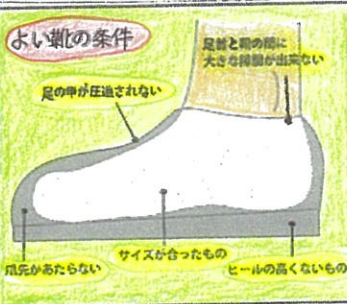
タコ・魚の目

水虫・潰瘍・炎症

痛みやしびれはないか

感覚のない部分はないか

今日から実践! 足元のケア



一日一回は足を洗おう。
洗ったあとは保湿ケアをしよう。
爪は正しく切りましょう。