

# IMS Miyoshi

イムス三芳総合病院広報誌 愛し愛されるIMS

「プラザイムス」は、患者さま、ご家族のみなさまに院内やIMSグループの医療活動、病気に関する情報をお伝えするコミュニケーションペーパーです。

## ◆フットケア外来監修!◆

### 今からできる

### 健康な足への道

皆さんは**自分の足**をよく見たことがありますか？



どのような爪の形をしていますか？ 肌はかさついてませんか？

知らないうちに水虫になっていたり、踵にヒビがはいっていたりと、足は日常の中で重要な役割を果たしていますが、あまり注視しない部位です。また足は目から一番遠い所にあります。年齢を重ねると体が硬くなったり、目が見えづらくなり、観察しにくくなってしまいます。これを機に皆さんの足ともう一度付き合い方を考えてみましょう。



#### ☑️ チェック項目

- ・傷
- ・皮膚の変色
- ・爪の変色
- ・腫れている
- ・爪の変形 (分厚い、形が他の指と違う、割れている)
- ・皮膚の乾燥
- ・かゆみ



#### メモ

これらを自分が見やすい足の甲だけでなく、足の指の間、足の裏を鏡やスマートフォンを使って観察しましょう。また自分だけでなく他の人と一緒に確認しあったりしましょう。また、項目にあてはまった場合は見つけた日付や部位を記録しましょう。写真があると受診の際の手助けになるため、なお良いでしょう。

CHECK

### まずは足の観察!!

入浴の際など靴下を脱ぐ機会があったら足を必ず見る習慣をつけましょう。



## こんな症状に注意!

### 【胼胝 (タコ)】



身体の一部に日常的に圧力や摩擦がかかると皮膚の角質層が分厚くなり、皮膚が盛り上がります。盛り上がった部分は淡い黄色で基本的に痛みはありませんが、分厚い皮膚により感覚が鈍くなります。外反母趾のような足の変形があるような人は、サイズの大きな靴で歩くと、足の裏が擦れることで胼胝ができやすくなります。

足の神経障害を持っている人は、胼胝の違和感を自覚できないことがあるため、胼胝の奥の組織が出血し悪化してしまうことがあります。痛みがなくとも、足に神経障害がある場合は早めに受診しましょう。

### 【巻き爪】



爪が内側に曲がり、爪に接している組織を挟んでいる状態です。組織に食い込んでしまうため痛みや発赤があります。先の細い靴・踵の高い靴による長時間のつま先の圧迫や深爪が主な原因になります。

衛生のために爪を切りすぎてしまう方がいらっしゃると思います。しかし深爪をすると、立ったときや歩行のときに足の指先に加重がかかります。そうすると本来、縦方向に伸びる爪が横に伸びていってしまいます。そして靴・靴下で足が覆われてしまっているため、内側に曲がっていってしまいます。

### 【鶏眼 (魚の目)】



胼胝よりも小さい範囲に圧力・摩擦がかかり続けるとできてしまい、痛みを感じる場合があります。見た目は胼胝同様に円形が多いですが、中心部に硬い芯があります。その芯が「目」のように見えるため、「魚の目」と言われています。特に中心の「目」の部分に更に圧がかかると痛みを伴います。また、その部分を覆うように表面に胼胝が出来て大きくなってしまうこともあります。

### 【白癬 (水虫)】

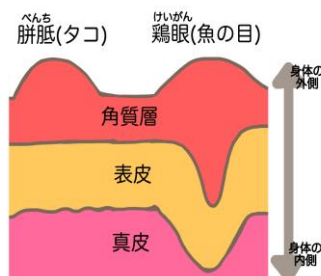


足の皮膚に限らず、爪にも感染してしまうことがあります。足の皮膚に感染した場合、足の指の間がジュクジュクと水っぽくなったり、小さな水ぶくれや腫のがさつきをはじめとする皮膚が白く硬くなるなどの様々な症状があります。テレビのCMのような痒みを伴う場合はあまり多くありません。足の皮膚が白癬菌に感染すると、毛が生えず、皮膚が分厚く硬くなります。

爪に白癬が感染した場合、痒みはありません。爪が白～黄色の濁ったような色になり、爪の変形が起こります。

白癬菌は垢と一緒に地面に落ちます。家族や同居している人が白癬の場合、バスマットやカーペットを介して、別の人に感染することがあります。そのため、確実に白癬だと思える症状に限らず、白癬のような症状が見つかった時点で早めに受診しましょう。

胼胝は角質層が盛り上がるのに対して、鶏眼は角質層の盛り上がり真皮層まで食い込みます。これが痛みにつながる原因になります。外から見て胼胝に見えても、実際に除去したときに「目」があり、実は鶏眼だったという場合もあります。



## お家でできる毎日のケア



コツコツとした毎日のケアこそが健康な足の第一歩です。ぜひ毎日実践する習慣を身につけましょう♪

### Step① 足を洗う

大半の人が入浴の際に足を洗うと思います。無理のない体勢で足の指の間や足の裏も念入りに洗いましょう。皮膚を過度にこすらない柔らかいスポンジやタオルを使用して泡で優しく洗いましょう。足は汗が出やすく不潔になりやすいため、入浴が難しい人も足だけでも洗う良いでしょう。

### Step② 保湿クリームを塗る



乾燥していると、傷の原因になります。市販のものや病院の処方ものを足裏、足の指まで満遍なく塗りましょう。足の指はささくれを防ぐために爪の周りを丁寧に塗ると良いでしょう。量の目安はひざ下から足先まででさくらんぼ一つ大の量をマッサージも兼ねて適度な力で塗りましょう。皮膚がひび割れているなど弱っている場合は優しく撫でるように塗りましょう。

## 自分に合った靴の選び方

### ●つま先のとがった靴や踵の高い靴は避けましょう

足の指や爪を圧迫するため、巻き爪や外反母趾の原因になるため日常的に履くことは避けたほうが良いでしょう。履く場合は、履いた後に足に傷や異常が無いか確認をしましょう。

### ●つま先は1cmから1.5cm空くもの

歩行する際は足は靴の中で前後に動くため、その際のゆとり分を取りましょう。無い場合、指の圧迫に繋がってしまいます。

### ●踵がおおわれている

スリッパのように踵が開放的なものだと、足の固定が不十分であり、怪我などの原因になります。踵はしっかり覆われた靴が良いでしょう。

### ●靴の中敷きの着脱ができる

靴を購入する際、実際に中敷きを足にあて、長さ・幅を確認しましょう。試し履きと併せて行うことで、靴が自分の足に合っているか確認することができます。

### ●足の甲を靴紐、マジックテープで固定できる

靴紐やマジックテープで足の甲をしっかり固定することで靴擦れなどのトラブルを防ぐことができます。

### ●靴底が指先でまがるもの

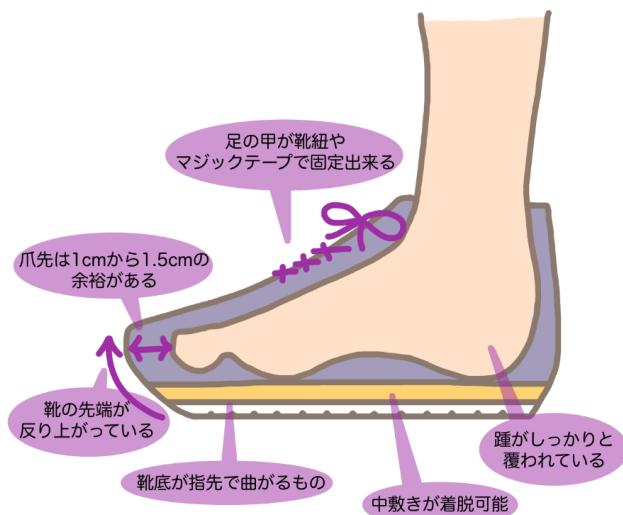
歩行時の蹴りだし、しゃがみ込みにおいて、適度に柔らかい素材だと足の動きに追従しやすくて良いでしょう。

### ●つま先が反りあがっている

年齢を重ねると、つま先が上がらずに転倒してしまうことが多くなります。つま先が適度に反りあがったものだと転倒の可能性を減らすことができます。



## 理想とする靴



## 意外に大事な靴下



家の中であっても、足の危険は至る所にあります。できるだけ靴下していると傷ができる危険性を低くすることができます。

### ポイント

- ・綿の靴下は通気性、吸湿性に優れています。
- ・色は薄色だと、出血するような怪我の発見がしやすく良いでしょう。
- ・サイズはちょうどぴったり合うものを選びましょう。履いた時のしわが靴擦れや圧迫による血流障害の原因になることがあります。
- ・血流障害の原因となるため、履き口のゴムの締め付けが強いものは避けましょう。

# 足の悩みは当院のフットケア外来へ!

診療時間: 毎月第3・4木曜日の午前中

担当医師: 内分泌代謝内科常勤医師

対象疾患: 糖尿病

☆予約制となっております



～フットケア外来看護師より～

糖尿病の方は気づかない内に「感覚」が鈍くなっている方がいます。まずは「洗うこと」そして「保湿」を行っていただき、気になることや「あれ?」と思ったら、ご相談ください。

参考文献

- 1) 日高寿美・愛甲美穂編著(2020)『透析患者の足を守る 透析治療×全身管理×フットケア』小林修三監修,照林社.
- 2) 水野美華・肥後直子編(2019)『図解と写真で重要足病変と必須手技を完全マスター 糖尿病フットケアまるわかりガイド』メディカ出版.

## ～脳ドックのご案内～

### 脳ドックで脳血管疾患の早期発見!

脳血管疾患である脳卒中(脳梗塞・くも膜下出血・脳出血)や脳腫瘍の有無を確認します。(動脈の状態や血管狭窄の状態を詳細に調べます。)

ご家族に脳卒中になった方がいる、  
高血圧、糖尿病、脂質異常症、肥満、喫煙などは  
脳卒中の危険因子です。

ご自身の健康のために脳ドックを  
オススメいたします!



検査名

料金(税込)

脳ドック(頭部MRI/  
頭部・頸部MRA/頸部エコー)

44,660円

### 人間ドック補助金のお知らせ

お住まいの市町村によって、補助金の使用が可能である場合がございます。補助金の使用に関しましては、ご加入の保険者(保険証発行元)までお問合せください。

予約制

毎月1回土曜日の  
午後に受け入れ  
開始!(5枠限定)

- 外来診療がない為、待ち時間が少なめ
- 平日に時間がなく、お忙しい方にもおススメ
- 企業からの依頼・受け入れ可能
- 日程は当院までお問合わせください

お申込・お問合せ先

TEL:049-265-3191  
(健康診断 直通)  
月～金 8:30～17:00  
土 8:30～12:00



24時間救急対応

お問い合わせ先



049-258-2323(代)

救急の場合は24時間体制で、できる限り対応しております。診察可能かどうか必ずお電話で確認してください。



IMS(イムス)グループ 医療法人社団 明芳会

イムス三芳総合病院

埼玉県入間郡三芳町藤久保 974-3 発行: 2023年 vol.35 編集担当: 広報委員会

2023年2月15日の情報です。変更ができる場合もございます。最新情報はHPまたは院内配布物をご確認ください。