

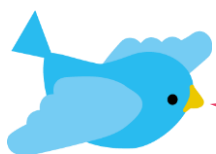


ひばりだより

NO. 3

2015年11月

9月から透析センターでは、足の病変を早期発見・予防するためにSPP検査という足の検査を行っています。透析患者さんの足病変は重症化しやすく、危険な合併症の一つです。今回のひばりだよりは、足病変についてご家庭で出来る足病変の予防法についてご紹介していきます。



足病変にはどんな病気があるの？

放置しがちなウオノメ、巻き爪、水虫や、閉塞性動脈硬化症（ASO）など、足の障害や病気すべてが足病変といわれます。糖尿病などで神経障害が進むと傷が治りにくくなり、最悪の場合、足を切断するまでにつながります。

爪白癬(爪の水虫)

爪が厚くなって、剥かれる危険あり！！

巻き爪

無理に切って、深爪に注意！！

水虫

タコ

ウオノメ

壊疽

扁平足

乾燥・ひび割れ

軽石などで削ってはダメ！！

靴ずれ

外反母趾

やけど

傷

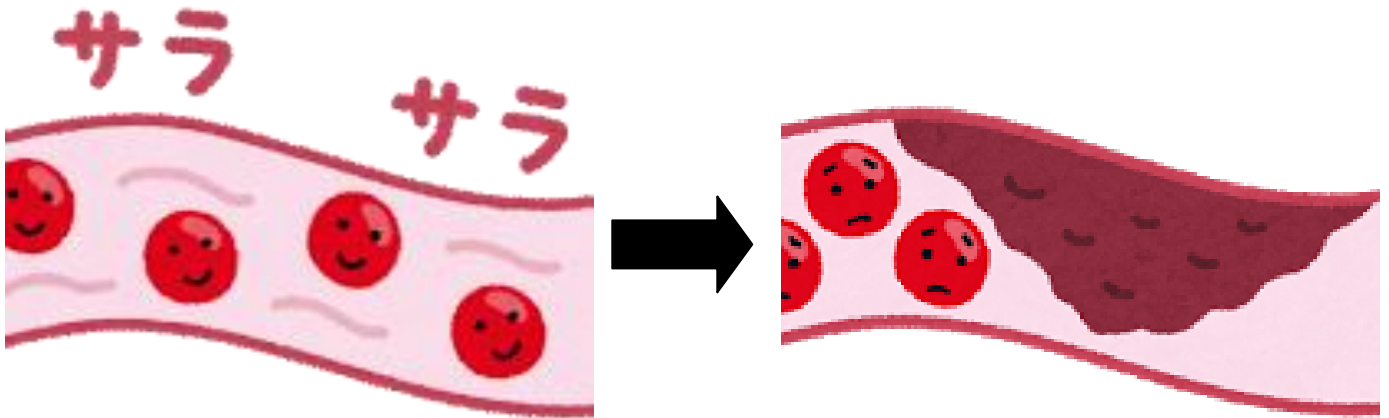
千アノーゼ

血流障害が原因

閉塞性動脈硬化症(ASO)とはどんな病気？

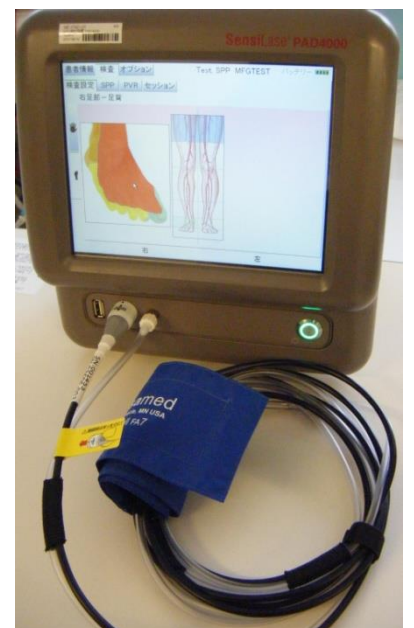


閉塞性動脈硬化症 (ASO) とは、血管の動脈硬化により血流が滞る病気です。動脈硬化とは血管内膜にコレステロールなどの塊ができて血流が滞ること、酸素や栄養が行き渡らず、酷い場合には細胞が壊死します。透析患者さんの場合、血管にカルシウムが沈着する石灰化が起こることもあります。動脈硬化は全身の血管で起こるものですが、透析患者さんの場合は足に多くみられます。



SPP 検査とはどのような検査なの？

SPP とは Skin Perfusion Pressure(皮膚組織還流圧)の略で、皮膚表面の毛細血管の血流を確認する検査です。血圧を測るような操作で加圧・減圧をして血液が流れはじめる圧を測定します。この圧が 40mmHg を下回っていると虚血が疑われ、傷も治りにくくなります。



ご家庭で出来る足病変の予防法



- 毎日、足を観察する。

タコやウオノメ、傷はありませんか？爪の変形や皮膚の変色はありませんか？また、しびれ・冷感・痛み・つり・けいれんなどの症状はありませんか？常に足の変化を観ることが大切です。足裏を自分で見る場合は、無理のない体勢で床や椅子に座り、床に手鏡を置いて足を映して見ると観察しやすいでしょう。

- 足を清潔に保つ。

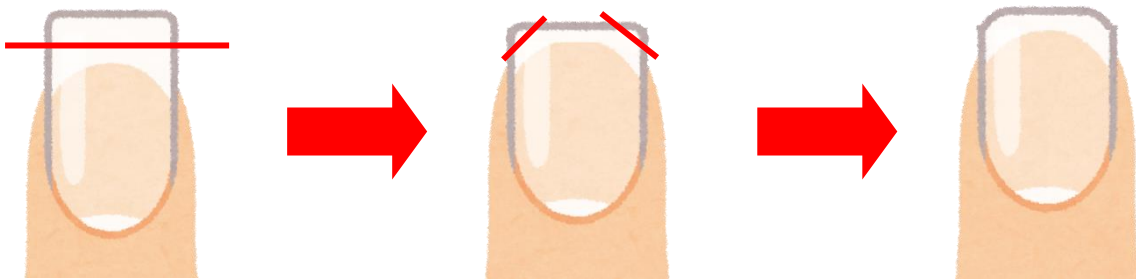
透析日は入浴ができませんが、足浴は欠かさずするようにしましょう。また、しっかり保湿クリームを塗って乾燥を防ぎましょう。

ここがポイント！！

指の間は蒸れやすいため、しっかり水分を拭き取って、保湿クリームも付け過ぎには注意です。

- 爪を切るときは深爪をしないように気を付ける。

深爪をしない上手な爪の切り方は、まず指の先端から爪が少し出るように残してまっすぐ切ります。両角は少し丸める程度にとどめ、最後にヤスリで少しずつ形を整えます。



- 常にくつ下をはく習慣をつける。

足を守るために室内でもくつ下をはきましょう。くつ下の色は傷があった場合に気付きやすい白色で、なるべく刺繍や縫い目のないものを選びましょう。ただし、汗をかいたまま長時間はきつづけるとバイ菌が増えて危険なため、こまめにはきかえましょう。

- 自分の足に合った靴を選ぶ。

ヒールの高い靴や爪先の尖った靴は足の負担となるため、絶対に避けましょう。

- 靴を履く前に小石が入っていないか確認する。

靴を履く前に必ず振ってみて、中の状態を確認しましょう。小石や木くずなどが入ったまま履き続けると、切り傷やタコの原因となります。

患者様アンケート

今後、ひばりだよりを発行していく際の参考にさせていただきます。こちらのアンケートは待合室のご意見箱に投函をお願いします。

- 今回の内容はわかりやすいですか？

わかりやすい ・ ふつう ・ わかりにくい

- 文字は見やすいですか？

見やすい ・ ふつう ・ 見にくい()

- 次回号はこんな内容を知りたい！などのご意見、ご感想などございましたら、ご記入ください。

[]