

⑧



フットケア(足を大切にしましょう)



当院では、定期的に足の観察を行っています。それはなぜかという？

透析患者さんの12~15%にPAD(末梢動脈疾患)があるからです。

PAD

＝末梢動脈（主に手足に血液を届ける動脈）の動脈硬化が原因です。

動脈硬化により、血管が細くなって血液の循環が悪くなり、手足にしびれや痛みが起こる病気です。悪化すると血管が詰まって、潰瘍ができたひどい場合には壊死したりすることもあります。

動脈硬化は、脳や心臓を含んだ全身の血管に起こります。

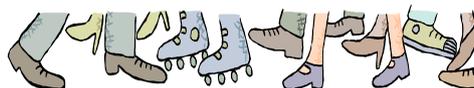
そのため、心筋梗塞や狭心症、脳卒中も起こりやすくなります。

えし
壊死：体の細胞や組織が部分的に死ぬこと。



PAD

は、気づかない間に進行します。



始めは・・・冷えやしびれを感じる程度です。

次に・・・かんけつせいはこう 間歌性跛行（歩行時、足に痛みを感じ、しばらく休むと痛みが治まる。）になります。

進むと・・・じっとしていても、足が痛くなる。



最終的に・・・足の皮膚がただれたり（潰瘍）、壊死したりする。

広い範囲の壊死や、重症感染を合併した足潰瘍では

足を切断しなければなりません。



透析患者さんの足を守るには！

- 高血圧・糖尿病・高脂血症を予防または治療する。禁煙を心がける。
- カルシウム・リンの値をコントロールする。
- 足の観察をして、手入れをする。
- 足の血行を良くする。



足のチェックポイント

① 深爪、巻き爪、変形・割れはありませんか？

② 足のしびれや痛みは？

③ 水虫は？

④ 皮膚の乾燥や

ひび割れは？

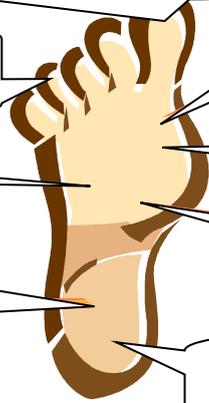
⑤ 足が冷たい、

色が悪くはないか？

⑥ タコやウオノメは？

⑦ ケガやヤケドは？

⑧ 不潔になっていませんか？



まいにち、みましよう！

予防と治療(自分で自分の足を守りましよう。)

- あしのチェックポイントに当てはまるものがあったら改善する。
- 足の血行を良くする。(ウォーキングなどの適度な運動をする。)



透析の日は足浴を。

バケツに 37~38℃のお湯(ひざ下 3 分の 2 くらい)をいれ、10~20 分程します。(市販の炭酸入浴剤を入れるとさらに血行が良くなります。)

足浴後はしっかり乾かして、傷がある方は清潔に保つようにしましよう。

- 保温・けがの予防といった面から必ず靴下をはく。
- 足に合った靴を選ぶ。(靴ずれしない、蒸れない。)
- 足を清潔に保つ。(きれいにあらひ、保湿クリームなどを使用する。)
- つめは長すぎず、切りすぎず。
- 火傷をしない。(湯温は熱くせず、電気毛布・足カイロの使用は控える。)

気になる症状があったらすぐに相談しましよう。

《フットケアについて》

評価基準（下記の項目より）

A：3項目クリア

B：2項目クリア

C：1項目クリア

D：クリアなし

1. 足のチェックポイントの項目より

※①～⑧までの4つ以上がいえる。

2. 予防と治療の項目より

- ・適度な運動 →足の血行を良くする
- ・靴下を履く →保温・けがの予防
- ・足を清潔に保つ →感染予防
- ・足に合った靴選び →靴擦れ防止
- ・火傷をしない →温熱具の使い方・注意点

※以下の項目の理由が3つ以上いえる。

3. PADの項目より

※足病変が進行すると最終的にどうなるかがいえる。