



フットケアがあなたの生活を守ります！

滝川市立病院 第一看護課 透析センター 看護師 白鳥 桂子



皆さんは、「フットケア」をご存知ですか？「フットケア」とは読んで字のごとく「足のケア」のことです。

フットケアの目的は足病変の発生を予防することです。足病変には、主に動脈硬化による狭窄や閉塞を引き起す血管障害と、糖尿病の悪化により感覚が消失する神経障害があります。これらは、悪化すると組織が死んでしまい、最悪の場合下肢を切断しなくてはならないこともあります。きっかけは小さな傷ですが、それがなかなか治らず、そのうちどんどん悪化し、下肢切断に至る…という経過をたどります。

今、日本では交通事故や不慮の事故による下肢切断よりも、動脈硬化の悪化・糖尿病の悪化など、病気のコントロール不良により下肢切断を余儀なくされる方が増えています。下肢切断に至ることで今までの生活を続けることが難しくなりますし、生活の質を維持することも困難になってしまいます。

足は体の中で目から一番遠い部位なので、普段の生活でもあまり気にかからないのではないのでしょうか。タコやウオノメはありませんか？靴のサイズは足に合っていますか？靴ずれや外反母趾、巻爪や爪の切りすぎなどで赤く炎症を起こしていませんか？お風呂に入ったときやお風呂上りにでもよいので、時々自分

の足をじっくり見てみましょう。もし、いつもと様子が違うようでしたら、掛かりつけの病院スタッフにご相談ください。経過観察でよいのか、すぐに皮膚科などを受診した方がよいのかなど判断してもらいましょう。小さな変化に気付いて対応することにより、足の環境が改善され、皆さんの生活を維持していくことにつながります。

当院の透析センターでは7年前より透析患者さん全員に対して、月に1回のフットケア、足の観察を実施しています。足の血流に異常はないか、傷はないか、爪は切れているか、水虫の兆候はないか、皮膚の色や温度は正常かなど約20項目を、患者さんの協力のもと確認させていただいています。傷があったり、なにか異常・変化があったりした際は、皮膚科受診を勧めるほか、傷の処置のお手伝いや、自分で爪が切れない方のお手伝いなどをさせていただいています。

これからも、透析センタースタッフが一丸となって、皆さんの足を守るお手伝いを続けていきます。



4月の救急医療機関

	外科休日当番医 (8:30～翌8:30)	歯科休日当番医 (9:00～12:00)	電話番号	住所
2日(日)	滝川脳神経外科	よりもと歯科医院	0124-22-4618	芦別市北4条西3丁目7-8
9日(日)	市立病院	コスモデンタルクリニック	0125-23-3630	滝川市大町3丁目4番16号
16日(日)	滝川脳神経外科	山中歯科医院	0125-65-5554	奈井江町字奈井江171番地2
23日(日)	市立病院	たなか歯科医院	0164-23-5545	深川市開西町2丁目1番25号
29日(土)	滝川脳神経外科	渋谷歯科医院	0125-22-1737	滝川市二の坂町東2丁目1番1号
30日(日)	市立病院	中神歯科医院	0164-35-2456	沼田町南1条2丁目5-8

※市立病院…Tel 22-4311/ 大町2丁目2番34号 滝川脳神経外科…Tel 22-0250/ 西町1丁目2番5号
休日の内科・小児科の診療は市立病院で受け付けます(8:30～翌8:30)。

平日の時間外診療の協力医療機関については当番病院案内ダイヤル(Tel 22-2299)でお知らせします。