

フットケアの大切さを広げていきたい！

日本フットケア学会主催「ドイツ医療フットケア師による実技指導研修」に参加して

井上桂子 皮膚・排泄ケア認定看護師
京都民医連中央病院看護部

■研修参加への思い

私がフットケアに関心をもったきっかけは、以前勤務していた血液透析病院での経験でした。入院患者の多くが糖尿病で、透析による合併症も影響し、下腿潰瘍から下肢切断となる現状を目の当たりにして、足に対するケアの重要性を感じてきました。

しかし、そこでの大きな問題は、「どのように爪を切れば患者さんへの負担が少なくてすむか」「足白癬のケアはどうしたらより効果的か」など、具体的なケア方法の知識・技術が自分の中では漠然としたもので、足をケアする立場としては医療的な判断の根拠があまりにも少ないことによる不安でした。そして、その不安から爪のケアに関しては怖さが先に立ち、十分な介入ができないままの状態でした。

今夏、日本フットケア学会主催による「ドイツ医療フットケア師によるフットケア実技指導研修」(3日コースが1回：8月2～4日、1日コースが3回：8月5、6、7日)が開催されることを知り、私は1日コースに参加しました。

会場は京都にある「フットクリエイト」という、フットケアはもちろんのこと、フットケアカウンセリングや靴の補正、加工、修理、そしてオーダーメイドインソールを作成し提供している会社です。

ドイツ医療フットケア師が講師であるということや、医療フットケア技術の実技指導を直接受けることができるって、今自分が抱えている多くの疑問や不安を少しでも解決

したいという熱い思いを携えての参加となりました。

■足を見る医療フットケア

講師は、ドイツのハノーバー専門学校講師のピアマン先生とシュテルツァー先生のお二人でした。

ピアマン先生は、ポドローゲン(国家資格の医療フットケア師)と、オーソペディ・シュー・マイスター(整形外科的な靴職人)の両方の資格をもっておられ、ポドローゲンでありながらマイスターでもあるという、足に密接に関係している専門家です。

ドイツでは医療フットケア師は国家資格として認められており、メスの使用を許可されています。そのため専門学校ではメスのテクニックも学ぶということでした。

フットケアに「医療」という言葉がつくと、同じ足に対して行なうフットケアでも、看護師としては視点が広がります。正しい知識や技術を取得するためにも、足の正しいアセスメントを行なえるよう自分の目を養う必要性を感じます。

午前中の講義は、「フットケア概論」「健康な足とはどういう足か」というところから始まりました。

印象に残っているのは「足を見るためには単に足だけを見るのではなく、筋肉全体を見ること。つまり足全体の構造を考慮する必要がある。さらに、もっと言えば足全体だけではなく、足が原因で体全体へ波及して首や背中の痛みを生じる。頭痛も足の変形によって起こることもあ

る」と話されたことでした。足から体の異常や精神不安などの症状が出現していることもあるということです。

講師によるデモンストレーションは、フットケアが行なわれる部屋へ移動して行なわれました。研修生のなかから足トラブルがある方にモデルになってもらい、実際にピアマン先生が器具やメスを使用してケアを実践されました。その部屋には数多くのフットケア用器具がそろっていました。初めて見る器具の全体の雰囲気はまるで歯科のようでした。

歯科を思わせる用品の一つが、フットケアマシンの先につけるフレイザーという電動ヤスリのようなものです。その数は10個以上で、先端が細く尖っているものや丸くなっているもの、形の大きさまでこれも用途別に使用されるそうです。

私のグループの担当講師はピアマン先生でした。ピアマン先生が行なうフットケアは、先生の大きな手からは想像できないくらい繊細でした。研修生はみんな目を凝らして先生の技に見入ってしまい、そこではピアマン先生の職人姿を垣間見ることができました。ドイツではこのように人間の足をイメージしながら、靴も作成されているのだと知ることができました。

■ニッパー、フットケアマシンを使用時の実技指導

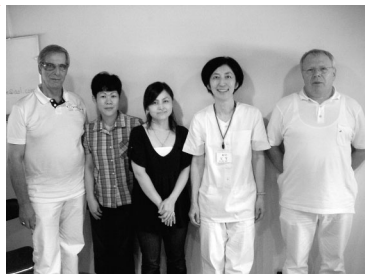
午後からは、実際に講師の指導のもと、1人10～15分の中で、主にニッパーでの爪きり方法や、フットケアマシンでの爪やすり、甘皮の処



●ピアマン先生のデモンストレーション



●一人ずつ丁寧な指導を受けることができました



●講師、通訳をしてくださった先生方との記念撮影

理を行ないました。ここでは、研修生がお互いにケアをし合ったのですが、多くの人が普段から足の爪を深く切りすぎていることがわかりました。

フットケアマシンは今回初めて知りました。1分間に最高 40000 回転ものスピードで爪を削ります。回転数や、ペン先を動かすスピードによって爪の削れ方に違いがあるので、スピードの指導や爪を削る方向、また足を傷つけない足の固定方法、そして実技の最後にはピアマン先生が研修生一人ひとりの足の状態を診察され、アセスメントとケア方法の指導を受けることができました。

研修生はケアを行なう側と、ケアをされる側の両方を体験したのですが、お互いどのような感じであるのか、プレーザーが爪にあたっているのか皮膚にあたっているのか、痛みや感触はどうか、どうすると安定して気持ちよと感じられるのかなど、実技を通じてしっかり体験することができました。またそれと同時に、器具を使用するということは、ケアを行なう側、ケアされる側とも

に損傷や感染に注意を必要とし、大変集中力が求められることもわかりました。

■メスの体験

牛革を皮膚と見立てて、鶏眼周囲の肥厚した皮膚をメスで削るという実習をしました。自分の人差し指に牛革を巻きつけメスで薄く削るのですが、最初はどの程度の強さや角度で薄皮がめくれるのかわからないため、自分の手を切らないよう恐る恐るでした。しかしこれも時間とともに感触をつかみ、メスで行なうフットケア技術の貴重な体験ができました。このようなメスを使った高度な技術を身につけることは、今後医療フットケアを行なう看護師に、必要であると思いました。

■研修を終えて

現在の日本では、フットケアに対する制度が十分確立されておらず、看護師がどこまでフットケアを行なうてよいのかが曖昧なままです。しかし、確実に現代病といわれている足の変形やそれに伴う足病変、慢

性疾患の増加などの背景からも予防的な視点で医療フットケアが求められていることを実感します。

足のケアを行なうとともにその足病変が起きている原因をアセスメントし、その改善まで提供できる環境を作ることが必要と考えます。そのためにはまず自分が多くの足を看て、自分の目を養い、考えることから始めたいと思います。

研修生は、医師、看護師のほかに、作業療法師、針灸師など多くの職種の方が全国から来られていました。同じ興味や意識を持った仲間とフットケアの大切さを広げていきたいと思うと同時に、研修前に抱いていた不安は、講師の先生方の御指導とフットケアに関心のある多くの仲間がいることで解消されたように思います。研修終了後もフットケアに関する話はつきませんでした。とても充実した楽しい1日で、フットケアに対する関心が一層増した研修でした。

●日本フットケア学会 HP
<http://footcare.main.jp/>