

「薬に歩けるフットケアと一緒に学びませんか」。筆者がミニ勉強会を呼びかけたところ、「在宅の現場でよく利用者様の足浴やフットケアをするが、巻き爪やタコなどトラブルの対応に困っている」「爪切りで傷つけたことがあり、あらためて勉強したい」「フットケアの大事さを日ごろ痛感しており正しい知識とケアの方法を学びたい」など、訪問看護師・介護福祉士・在宅診療医の申し込みが続きました。

「これこそ日ごろ困っていて試行錯誤しているケア！ぜひ勉強したい！」（参加者の声）ということで、2016年12月2日、会場は東京の大妻女子大学家政学部食物学科の川口美喜子教授のお世話になり、ミニ勉強会が実現しました。

講師は、フットケア実績6年の看護師・三浦和子さんと2年前から加わった介護士・伊藤恒子さん。

岩手県の一関市国保藤沢病院（院長＝佐藤元美氏）で週1日、明るく楽しいフットケア外来を医師の指示のもと続け、患者さんの自宅への出張やデイサービスも含めて年間延べ6000人のケアをしています。メディカルフットケアJF協会のフットケアワーカー資格を取り、フットケアの効果測定など大学との共同研究も進めています。

この日は、三浦さんが講義、伊藤さんが実技という分担です。

爪切りを中心とした 予防的フットケア

フットケアにもいろいろありますが、三浦さんたちは、爪切りを中心とした予防的な医療フットケアです。爪切りが原因の傷を防ぎ、巻き爪や爪が厚く変形したりするのを防ぐことで、爪は健康になります。糖尿病などの病気は、足に傷が

足を健康にすると 全身も心も元気に 予防的フットケア を学ぶ

医療ジャーナリスト
村上紀美子

できやすく治りづらいので、小さな傷から大きな潰瘍に発展しがち。足の手入れをして傷が小さいうちに発見して早く治すことが、とても重要です。

介護面では、歩行のバランスを整える効果もあります。心理的な効果も大きく、認知症の方へのフットケアは、精神的な落ち着きや安定した生活につながることも多いのです。

足底は、体表面積の1%だけですが、

3方向の立体アーチ構造で体全体のバランスをとり、歩くときの地面からの衝撃を吸収し、転倒を防ぐストッパーになるなど、大事な働きをしています。フットケアで足を健康にすると心身も健康になり「足が喜んでくれるのがわかる」「足が軽くなつてつまずかなくなつた」「靴下が引つかからない」薬に歩けるので外出しなくなる」など、日々のQOLにすぐ反映されます。

フットケアの内容は、①足を洗う、②爪を切る、③厚くなった爪や角質を削る（さまざまな電動やすりを駆使＝有資格者のみ）、④保湿する、⑤足のマッサージという流れです。足の裏をよく見て、指の間もよく見て、小さな傷やひび割れ、巻き爪で痛いとか厚く変形した爪、水虫、厚くなったかかと、魚の目やタコなど、観察ポイントを外さずにアセスメントしてケアをします。仕上げは、話し合いのなかから、自宅でできそうな⑥セルフケア（足の手入れ、足のストレッチや、足指のグーチョキパー体操、足病にならない靴の履き方など）を探します。

「足を洗う」とは？

本稿では在宅ケアの現場で明日からできる、①足浴、②爪切り、③保湿のポイントをご紹介しましょう。

「いちばん大切なのは足を洗うこと」と、三浦さんは強調します。足浴で大事なものは、足指の間、足の裏、かかと。足指の



三浦さんの講義の様子。

間が開かない人では、指の付け根の関節と関節の間の上下を挟むと自然に開くので、洗うことができます。週1回くらいは、柔らかい豚毛の歯ブラシで石鹸を泡立て、軽くそっとくるくる円を描くように、丁寧に洗うといいそうです。

石鹸カスが残らないようにシャワーなどで十分すすいだあとは、拭き方も大事です。ごしごしとこするのは、皮膚を傷めやすいので避けます。タオルの上にキッチンペーパーを重ねて足全体を包み、両手のひらで足全体を包み込むようにそっと押し拭きます(押し拭きという)。指の間は水分が残りますので、キッチンペーパーをそっと挟んで押し拭き。厚



伊藤さんによるデモ「豚毛歯ブラシで足を洗う」。

い爪は水分を含みやすく、水分が残るとますます厚くなったり、爪が抜ける原因にもなるので、爪もキッチンペーパーで挟んで押し拭き、です。

拭いたあとの乾燥しすぎは、皮膚が切れたり、爪が厚く変形したり、割れたりする原因になります。これを防ぐには、保湿クリームを皮膚にも爪にもつけること。マッサージにもなり、血流もよくなって効果的です。爪の生え際は爪が作られる大事な部分なので、とくに丁寧に爪を切るときは、手の爪はカーブ、足の爪は平らなスクエアカット。深爪すると皮膚を傷つけやすく、巻き爪の原因にもなるので、白いところを少し残すくら

いがちょうどよい、とのこと。

「爪切りは何年使っていますか?」と三浦さんの問いかけに、参加者一同びっくり。古い爪切りは切れ味が鈍り、切った爪がギザギザになって何かに引っかかり、転倒の原因にもなるそうです。

肥厚した爪のなかから健康な爪がよみがえる

ケース紹介は「外に出たくない、何をやる気も起きない」と塞ぎ込んでいた患者さんでした。足の写真を見ると、爪が厚く変形して体重をかけられず、足指が浮いた状態(浮き指という)で歩きにくかった。これが外出しなくなった原因だったようです。フットケア外来に通って厚くなった爪を削るうちに健康な爪がよみがえり、自分でも足の手入れを続けるうちに歩きやすくなりました。外出先でボランティア活動を始め、フットケアで人生が変わったそうです。

この日の勉強会に岐阜から新幹線で参加した、新生メデイカルの高橋幸子さんは「健康な爪がよみがえるのに感動しました」。職場にフットケアを取り入れようと提案し、全社員研修会に三浦・伊藤ペアに講師を依頼しました。

フットケアの専門家に依頼すべき状態を見極めながらも、在宅ケアスタッフが基礎知識をもってできることは、たくさんあります。