

もしも、足に傷があった場合の対処方法

足に傷がある方・傷ができてしまった方は、次の方法で正しいケアを行いましょう。

1. 傷とまわりの皮膚を広い範囲でしっかりと洗います

*お湯を使うことができる場合



せっけんやボディソープを良く泡立て、傷のまわりの皮膚を洗います。

傷と皮膚の境目は汚れやすい部分なので、良く洗いましょう。

傷と皮膚をお湯でしっかりと洗い流します。 そのとき、傷とまわりの皮膚のぬめりがなくなるまで、洗い流しましょう。

水分のふき取りは、丁寧に指の間まで行いましょう。

*お湯を使うことができない場合



クリームタイプの
ふき取り用洗剤



液体タイプの
ふき取り用洗剤



ふき取り用の洗剤を傷と皮膚にぬり、汚れを浮かせます(写真は液体タイプを使用)。

洗剤はしっかりとふき取りましよう。

2. 傷を保護します

傷を清潔なガーゼ類で広めに覆い、テープで固定します。

このとき、塗り薬の処方を受けている方は、

傷に薬をぬります。

傷を数日間密閉してしまう絆創膏の使用は、観察ができないため注意が必要です。



3. 皮膚が乾燥しないようにスキンケアをします



保湿剤を傷の境目とまわりの皮膚の広い範囲にぬります。
傷は境目から治っていきます。境目の皮膚を保湿することで皮膚は傷を治す力を発揮します。
保湿剤は気持ち多めに使用するとより効果的です。

4. 身の回りを整えます

傷を悪化させないために厚手の靴下を必ず履いて
家具や敷居にぶつけないように注意します。



足元を片付けておきましょう

5. 毎日傷を観察します

前日と比べて、傷に変化が起きていないかを観察してください。
ご自分で確認するか、ご自分で確認できない場合はご家族に確認してもらってください。
スマートフォンなどで画像を残しておく、状態が比べやすいです。

6. 異常がないかを確認します

傷から「くさい！」と感じるにおいがしたり、傷の周りの皮膚が赤い、硬く腫れている、熱っぽいと感じた場合は、医療機関に相談をしてください。

*すでに足の傷を処置されている方へ

傷に大きな変化があった場合（痛みが激しくなった、臭いが強くなった、黒くなった、赤みが強くなった、ジクジクした度合いがひどくなった、傷が大きくなったなど）は、通院している病院に相談してください。

*新しい傷の予防

爪やすりなどを使用して、伸びた爪の部分だけを削るだけでも新しい傷の予防ができます。



爪やすりだけでも
傷の予防は
可能です

*飛散を予防しましょう

霧吹きなどをしてからやすりをかけると削った爪の粉が飛び散らないので、飛散予防に効果があります。



正しいケアで
傷の悪化を予防しましょう



～自宅で出来る。簡単足のセルフケア方法～

作成 一般社団法人 日本フットケア・足病医学会

監修 公益社団法人 日本看護協会 溝上祐子

- ① 足の見方（チェック方法） 大阪労災病院 溝端美貴
- ② 足の洗い方 湘南鎌倉総合病院 愛甲美穂
- ③ 爪ケア 佐賀大学医学部附属病院 石橋理津子
- ④ 角質ケア 佐賀大学医学部附属病院 石橋理津子
- ⑤ スキンケア 下北沢病院 西出薫
- ⑥ 足の異常 下北沢病院 西出薫
- ⑦ 足に傷がある場合の対処方法 大阪府済生会 吹田病院 間宮直子
埼玉医科大学病院 松岡美木