

1. 1日1回、足をみましょう！

目でみて、手で触って確認しましょう

足の色はどんな色？

赤い？
紫いろ？
黒い？
茶色い？

足全体を両手で触って確認しよう

足が、かさかさ
乾燥していないかな？

指の間もよく見ましょう。
皮が剥けてない？血がでてない？
汁がでてないかな？

くさい??

POINT

- 👉 見るタイミングを決めて習慣付けしましょう。
起床時や入浴時、寝る前など、靴下を履いていないタイミングが
お勧めですよ。
- 👉 自分で目視できない方は、ご家族にみてもらいましょう。
手鏡を使って見る方法もありますね。



2. 足を綺麗にあらいましょう！



POINT

👉 洗ったあとは、水分をしっかり拭き取りましょう。

👉 指が変形している方は、指のあいだにガーゼなど挟んでおくと、指のあいだが蒸れずにすみますが、1日1回かならずガーゼは交換しましょう



3. 足浴して足を洗う方法

足を洗う時に、足のチェックも一緒に行うと、一石二鳥！

 <p>① 泡の洗浄剤を使用して洗浄</p>	<p>POINT! 泡で優しく洗い上げる やわらかい布を使って 指の間も洗いましょう</p>	 <p>③ POINT! 指の間は、水分を拭き取り、観察しましょう</p>
 <p>② POINT! 汚れと一緒に 泡を拭いてから 微温湯で流します</p>	<p>② POINT! 汚れと一緒に 泡を拭いてから 微温湯で流します</p>	 <p>POINT! 食器用洗い桶 の代用で 足浴もできます 足浴の温度は 39℃前後 10～15分つ けましょう</p>

POINT

👉 お風呂場で、足浴してもいいですね。
シャワーでしっかり洗い流しましょう。
お湯の温度には、注意してくださいね。



あなたにも出来る！自宅で簡単♪ 爪のケア

足の爪って、爪が分厚くなったり、巻き爪で痛みが出たりと、手の爪にくらべると、意外とトラブルがおおいものです。

爪切りって、日常的に自分で行うものですが、この「爪切り」、皆さん誰かに教えてもらった記憶ってありますか？

不思議と、いつのまにか自分で出来るようになっていくものですね。

しかし、足の爪は、分厚くなったり、巻き爪で痛みが出たりと、手の爪にくらべると、意外とトラブルが多いものです。

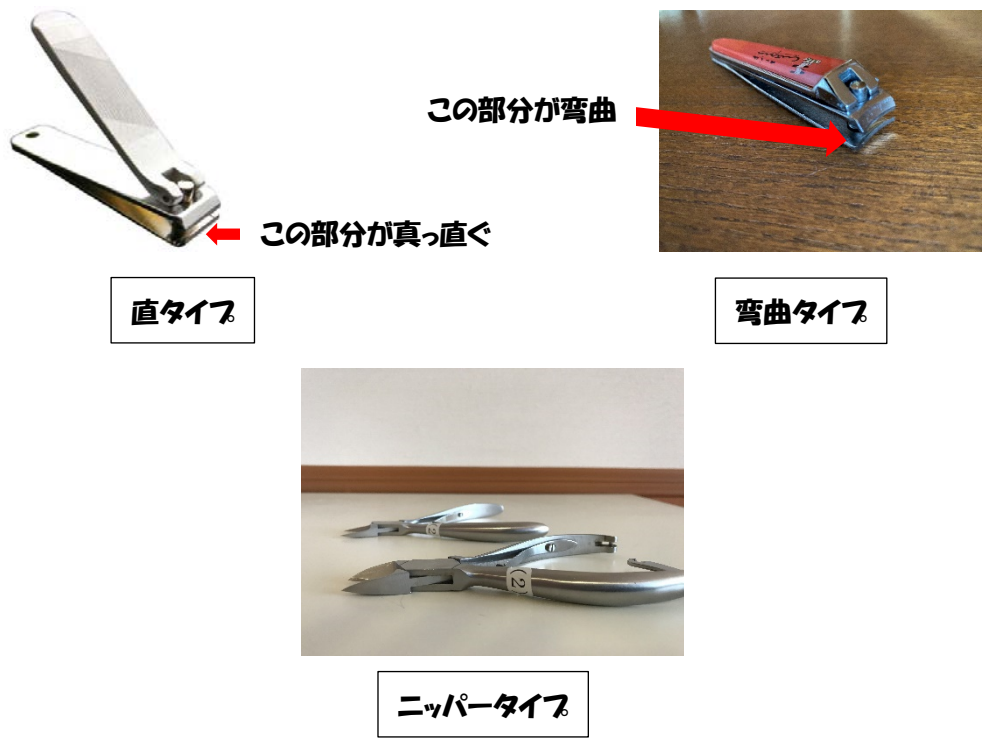
嫌なトラブルを回避するために、正しい爪の切り方、ケアの方法を学びましょう。



その前に！

Q: 爪切りって、どれでもいいの？

A: 市販の爪切りで十分です。できれば切る部分が弯曲しているものではなく、直線状になっている爪切りを選ぶといいですね。弯曲しているものは丸く切れるため、深爪になりやすいという難点があります。また、ペンチのような爪切り、これはニッパーと言いますが、人の爪を切ってあげる際に使用するもので、プロ仕様のものおおい為、テクニックを要します。危険ですね。



～正しい爪の切り方って知ってますか？～

Aさん：「爪の白い部分を全部切っています。」
 Bさん：「角があたると痛いので、角はしっかり切っています。」
さて、AさんとBさん、どちらが正しいと思いますか？

正解：どちらも間違ってます

Aさんは、白い部分を全部切っていると言っています。これは深爪になる恐れがあります。深爪になると、爪が巻きやすくなります。また異常に爪の先を短く切ってしまうと、皮膚にブロックされ、爪の成長が阻まれることもありますので要注意です。
 Bさんは、爪の角を切り落とすと言っています。これもまた、巻き爪の原因になります。角は必要以上に切り落とさないようにしましょう。

では、正しい爪の切り方を伝授します！



一番左の「スクエアカット」が正しい爪の切り方だと言われています。

爪の角を過度に切り落とすことなく、爪の先端も足趾の皮膚が見えるほど切ることもない、足趾の形にあわせた爪切り方法です。是非、このスクエアカットを実施してトラブル回避につなげていきましょう。

また、爪は一気に**パチン!**と、切ってしまうと爪への衝撃が強く伝わり、爪そのものが痛んでしまう恐れがあります。爪を切る際は、少しずつ優しく切ってあげましょう。あなたの身体の一部ですから優しくしてあげましょう。

～さまざまな、爪の形～

Cさん：「巻き爪はないけど、爪が分厚くて爪切りができない」

爪の形は皆さん、それぞれです。Cさんのように爪が厚くなっているかたもおられます。俗に言う、「肥厚爪」です。これは刺激によるもの、爪白癬などによるものと原因は様々です。もし色も白く濁ってきた?と感じれば爪白癬の検査をお勧めします。



こんな爪や、



こんな爪

市販の爪切りでは、挟むことが出来ず、切ることができません。では、どうしましょう？

このような方には、爪ヤスリがお勧めです。

～爪ヤスリ編～

爪ヤスリは色んなタイプのものが市販されています。



ガラスタイプ



ステンレスタイプ

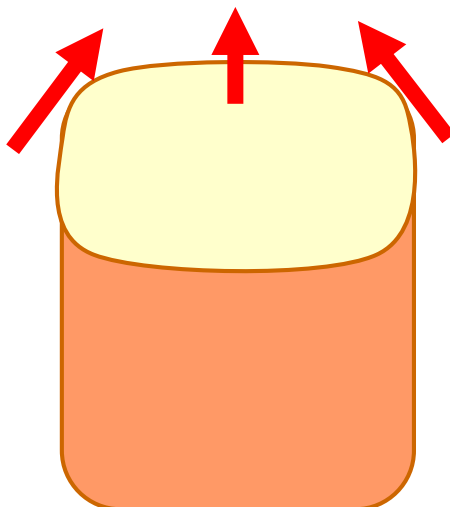
ガラスタイプかステンレスタイプがお勧めですが、ガラスタイプは落とすと割れてしまいますので取り扱いに注意しましょう。できれば薄いタイプの方が使いやすいでしょう。最近では 100 円ショップでも販売されています。

通常の爪切りのヤスリは足の爪のやすりがけには不向きです。爪の過度など、必要な部位の研磨が出来ない為、足の爪専用爪ヤスリを1つ持っておきましょう。

では、正しい爪やすりのかけ方を伝授します！



詳しく解説すると、



矢印の方向にむかって、ヤスリをかけていきます。

この際、往復するのではなく必ず1方向にかけないようにしましょう。往復すると爪の表面がささくれ立ってしまいますので要注意です。

Cさん：「爪が厚すぎて、爪ヤスリじゃ削れない、長さも切れないじゃないか」

仰るとおりです。

厚く肥厚した爪はグラインダーなどで研磨する必要があります。しかし長さを調整することは十分可能です。一度にケアを完結するのではなく、少しずつ、少しずつ、短時間で楽に

継続的に爪ケアを実施していきましょう。続けていくことによって、靴下に爪が引っかかる、などのトラブルは回避できます。

では、さっそく爪切り、爪ヤスリ、セルフケアにチャレンジ！

～うまく、出来ましたか？～

ケア実施後は、かならず確認をおこないましょう。

ケアを行った部分に触れてみましょう。行う前よりも、爪表面がなめらかになっていることを実感してみましょう。

目視できる人は、見て確認するのもいいですね。

毎日のケアで、確実に改善していきます。

～時間はたっぷりありますよ！さあ、さっそくはじめましょう～



ここで豆知識をひとつ



爪が生えかわるには手の爪で半年から1年、足の爪で1年から1年半かかるといわれています。爪トラブルには時間がかかるということですね。

ケア後は、スキンケアをお忘れなく

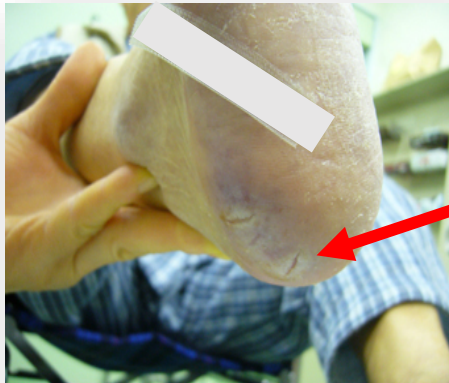
～次は、スキンケアの項目をごらんください～

あなたにも出来る！自宅で簡単♪ 角質ケア

踵の乾燥や角化は、自宅でケアすることで改善します。

そのまま放置していると、角化から亀裂を生じ、痛みを伴います。

そうならないようにセルフケアを行きましょう。



踵の角化が亀裂を生じた1例
ここから感染する恐れもあります。
歩く度に痛みを生じます。



いたそう！

その前に！

Q: 踵はなぜ、乾燥するの？

A: **足裏には皮脂腺がない**

油分が不足しがち

摩擦が大きい

体重がかかるため角質層が肌を守ろうとして角質が厚くなる

みんな、同じように角化しやすい部位なのです。

しかし、糖尿病や足の血の流れが悪いと病院から診断を受けているかたは、その角化から傷ができ、治りが悪く、困ったことになる恐れがあるので、踵の乾燥、角化に関心を持ちましょう。



さっそく、セルフケアにチャレンジ！

～その前に！～

Q: 軽石でもいいですか？

A: 軽石は目が粗く、皮膚へのダメージが大きいですのでやめましょう。
角質ファイルは目が細かく皮膚へのダメージが少ないです。
またグリップがあるので、擦りやすいです。



これなら
OK!

Q: 角質ファイルはどこで買えますか？

A: ドラッグストアやインターネットでも購入が可能です。

購入が難しい場合は、ご自宅にある目の細かいサンドペーパーを利用してもいいでしょう。



では、いよいよセルフケアにチャレンジ！

角質ファイルはきつく握りしめず、軽くもちましょう。

入浴時にケアを実施する習慣を付けておくと、忘れることはありませんね。

短時間で負担なく、継続することが大事です。

一気に改善しようと思わないこと、楽に少しずつ綺麗になっていくことを実感しながら続けていきましょう。



POINT

①擦りすぎないこと。

擦りすぎると皮膚を損傷する恐れがあります。

②お風呂で身体を洗うついでに行えば忘れませんね。

③毎日実施するのであれば 10 秒程度と決めておきましょう。

④乾いたかかとを擦ると粉が舞うので要注意

⑤ファイルを塗らしながら擦ると消しゴムのカスのように

角質がボロボロと落ちてきます。汚れではないのでご安心ください。

⑥1方向に。往復しないこと。踵の横からすべらせるように

擦っていきましょう。

～うまく、出来ましたか？～

ケア実施後は、かならず確認をおこないましょう。

ケアを行った部分に触れてみましょう。行う前よりも、皮膚がなめらかになっていることを実感してみましょう。

目視できる人は、見て確認するのもいいですね。

毎日のケアで、確実に改善していきます。

～時間はたっぷりありますよ！さあ、さっそくはじめましょう～



ここで豆知識をひとつ



痛い胼胝も、この角質ケアを継続的に行っていくと、胼胝の成長を遅らせることが出来ます。痛くなる前に、胼胝も角質ファイルで擦りましょう。

ケア後は、スキンケアをお忘れなく

～次は、スキンケアの項目をごらんください～

自宅で行う予防的フットケア 足のスキンケアについて

【足のスキンケアってなぜ必要？】

- ・皮膚は汗と油（皮脂）を出して皮膚の表面をうるおわせています。このうるおいで全身をカバーし、病原菌などが体に入らないようにする防波堤としての大切な役割があります。これを**皮膚のバリア機能**といいます。
- ・この役割をはたすため、**スキンケアは毎日続けることが大切**です。
また、うるおいをキープさせるためには**適切な保湿剤で補う**ことが大切です。
- ・毎日お風呂にはいれなくても足を洗ったり拭いたりして、皮膚をリフレッシュさせてから保湿剤を塗りましょう！



【足の皮膚の特徴】

足の甲と足の裏の皮膚は違いがあるってご存知でしたか？

足の甲側

- ・角質が薄く、こすれに弱い
- ・汗や皮脂は分泌する
- ・毛がはえる



足の裏側

- ・角質が厚くて丈夫
- ・汗はかくが皮脂は出ない

- ・**足の甲側**は皮膚の角質層が薄いので、サンダルなどでこすれたり、足やすりなどでごしごししたりするとキズになりやすいです。
- ・**足の裏**は体重を支えるために角質層が厚くできていて、皮膚の生え変わり周期が約30日と早いため、体重を支え、常に足裏が何かと接触している刺激で角質が厚くかたくなりやすいです。
また汗は出やすく足が蒸れて匂いの問題が起きやすい反面、皮脂は出ないため**乾燥しやすく**、ひび割れを起こしやすいのです。
また**年齢がかさむと汗や皮脂が出にくくなる**ので足全体が乾燥しやすくなり、**皮膚のバリア機能が低下**するため、**外から保湿剤で補う**必要があります。

Q：足の裏にはなぜ皮脂が出ないの？

A:足の裏には毛組織がないため、皮脂腺という皮脂を出す機能がないのです。

【保湿剤の種類と選びかた】

保湿剤には皮膚にしみ込んで水分を与えるローションと水分を逃げないようにカバーする油性クリームやワセリン等があります。ローションを先に塗り、油性クリームやワセリン等を上から塗ることで保湿効果

が長持ちします。

湿度や温度の高い夏場はローションのみ、冬場の乾燥時期はローションと油性の保湿剤など、肌の乾燥状態に合わせて保湿剤を選ぶとよいでしょう。下の表を参考にしてください。

保湿剤の種類

*ここでは市販の保湿剤を説明しています

	特 徴	使い方のコツ
ローション 	<ul style="list-style-type: none">・皮膚にしみこみ、水分を与える・伸びがよくさらっとしている・保湿力が続かない・洗い流しやすい	<ul style="list-style-type: none">・湿度の高い時期・乾燥時期の水分補給時はクリームやワセリン類を併用
クリーム 	<ul style="list-style-type: none">・ローションより油分が多く、保湿が長持ち・ワセリンより伸びがよい・種類によりべたつく	<ul style="list-style-type: none">・乾燥が強いときはローションの後に使う・角質が厚くてかたいときは尿素入りもよい
ワセリン 	<ul style="list-style-type: none">・油性成分のみ・皮膚の保護効果高い・べたつき感あり	<ul style="list-style-type: none">・皮膚に水分がある状態で塗る・乾燥時はローション、クリームの上から薄く塗る

Q：足全体が乾燥しているときはどんな保湿剤がいいの？

A：皮膚のうるおい成分であるセラミドやスクワラン配合のローションやクリームが適しています。

Q：かかとの皮膚がかたくてぶ厚くなっているときは、どんな保湿剤がいいの？

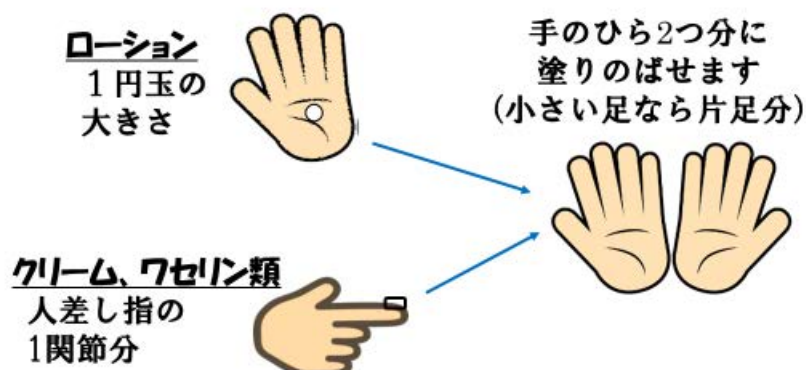
A：お風呂上がりの皮膚がしっとりしているときに皮膚を柔らかくする成分の尿素の入ったクリームを塗るのがよいでしょう。しかし長く使うと皮膚が赤くなったりヒリヒリする場合があります。その場合は尿素の入っていない保湿剤に切り替えてください。

保湿剤の量と塗りかた

【保湿剤の量】

- ・保湿剤の量は、多すぎるとべとつき、少なすぎると効果がでにくいので適度な量を使いましょう。
- ・ローションタイプは1円玉大、クリームやワセリン類は指の1関節分で手のひら2枚分に塗り広げられることをめやすにするとよいでしょう。

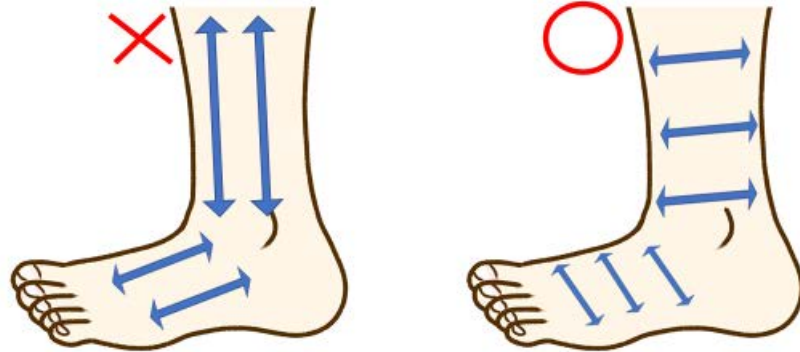
保湿剤の量



【保湿剤の塗りかた】

保湿剤を塗るときは、皮膚のキメやしわの方向に合わせて図のように横方向に塗ると角質の中まで浸透しやすくなります。

保湿剤の塗りかた



皮膚のキメに沿って横方向にやさしく塗りましょう

Q：保湿剤を塗るタイミングはいつがいいの？

A：入浴後、おそくても 15 分以内に塗るのがいいでしょう。皮膚の水分が完全に抜けきっていないうちに保湿剤を塗ることで保湿効果が得られやすくなります。

Q：前の日塗った保湿剤に重ね塗りしてもいいの？

A：お風呂に入れない日も足を洗うか拭くなどして、古い保湿剤をとってから新しい保湿剤を塗りましょう。古い保湿剤の上から塗っても効果が出にくく、重ね塗りを繰り返すと固まってしまうことがあります。

Q：保湿剤を塗るときの注意点はあるの？

A：足指の間はもともと湿気がたまりやすいため、保湿剤は塗らないようにしましょう。

また、保湿剤の効果を発揮させるためには皮膚の表面にやさしく塗るのが正解です。力を入れてすりこんで塗らないようにしましょう。

Q：足の爪にも保湿は必要なの？

A：足爪の付け根や爪周囲も保湿ローションやオイルをマッサージしながら塗ることで、爪の乾燥予防になり爪にすじが出たり割れ爪や二枚爪になったりすることを予防できます。

適切な角質ケアと保湿ケアで、ひび割れた踵もここまでつるつるに！



いかがでしたか？さて、次は足の異常の見つけ方です。

足の異常と対応

保湿剤を塗ってスキンケアをするとき、同時に行っていただきたいことがあります。
それは足の異常のチェックです。



保湿剤を塗るときは足の甲から裏までさわりながら塗っていますよね。

その際、ついでに**足の異常のチェック**をしましょう。

今は外出や病院への受診を控えられている方もいらっしゃると思いますが、毎日の足のチェックの中で、もしこんな症状があったら、医療機関で診察を受けられることをおすすめします。

すぐに診察・治療を受ける必要のある足の異常

【足の血流障害】

・足のつま先が紫がかり、足が冷たい、休みながらでないと歩けない、あるいはじっとしていても足が痛いなどの症状がある方は**足の血流障害の可能性**があります。

・**つま先が黒ずんできた場合は**足先の細い血管が詰まってしまった可能性が高いので、**すぐに受診**をおすすめします。「足の血管が詰まった状態」は、心臓でいえば**心筋梗塞と同じです**。しばらく様子を見るのではなく、すぐに受診してください。



【足の潰瘍・感染】

- ・この症例は糖尿病で1~2か月おきに通院されている方でしたが、**急に足にキズができ、片方の足が赤く腫れてきた**ので緊急に受診されました。足指のキズは**足潰瘍**、足の腫れは**蜂窩織炎**でした。
- ・すぐに治療をしたため足指の切断はまぬがれ、キズのできたところを取る手術ですみました。



緊急受診をする必要はないが、きちんと治療をした方が**良い足の異常**【足の水虫】

- ・**白癬菌による感染(足水虫)**は、命に別状ないからと**放置**している方も見受けられます。
- ・足指の間の水虫により皮がむけたところから菌が入って蜂窩織炎などの**感染症**になり、**入院治療**が必要な状況になる場合もあります。
- ・他人にうつすこともあるため、**早めの受診と治療**をおすすめします。
- ・自己判断し、市販の水虫薬を使用すると皮膚科で正しい診断ができず、かえって治療が長引く場合があるため、まず**皮膚科を受診**して診断を受け、**適切な薬剤処方**を受けて治療することをおすすめします。

- ・白癬菌の感染（水虫）疑いのある状態です
- ・皮膚科で白癬菌の検査を受け、治療をしましょう



爪水虫
(爪白癬)



足指の間に
できた水虫



踵や足裏の水虫

このように、足の異常は毎日足を洗ったりスキンケアしたいするときに発見できますので、**早めに発見して適切な治療を受けましょう。**

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ょう。

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