

フットケア

社会医療法人かりゆし会ハートライフ病院
皮膚・排泄ケア認定看護師 宮平良太

フットケアの目的

- 足病変の予防・早期発見により、足の健康を保ち、快適な日常生活を送れるように援助すること

足浴（自宅ではシャワー浴）

目的

- 足全体、足趾、爪と観察が行える
- 清潔の保持を行い、皮膚のバリア機能を維持できる
- 血流が改善される
- 皮膚が適度に浸軟することで、保湿剤が浸透しやすくなる
- 爪や胼胝が軟らかくなり、処置がしやすくなる

足浴

観察点

足趾や足の変形の状況

爪の状況

趾間部に汚れやごみが溜まっていないか

創傷・水疱の有無

熱感や発赤の有無

浮腫の有無

湿潤・乾燥・白癬の有無

胼胝・鶏眼の有無

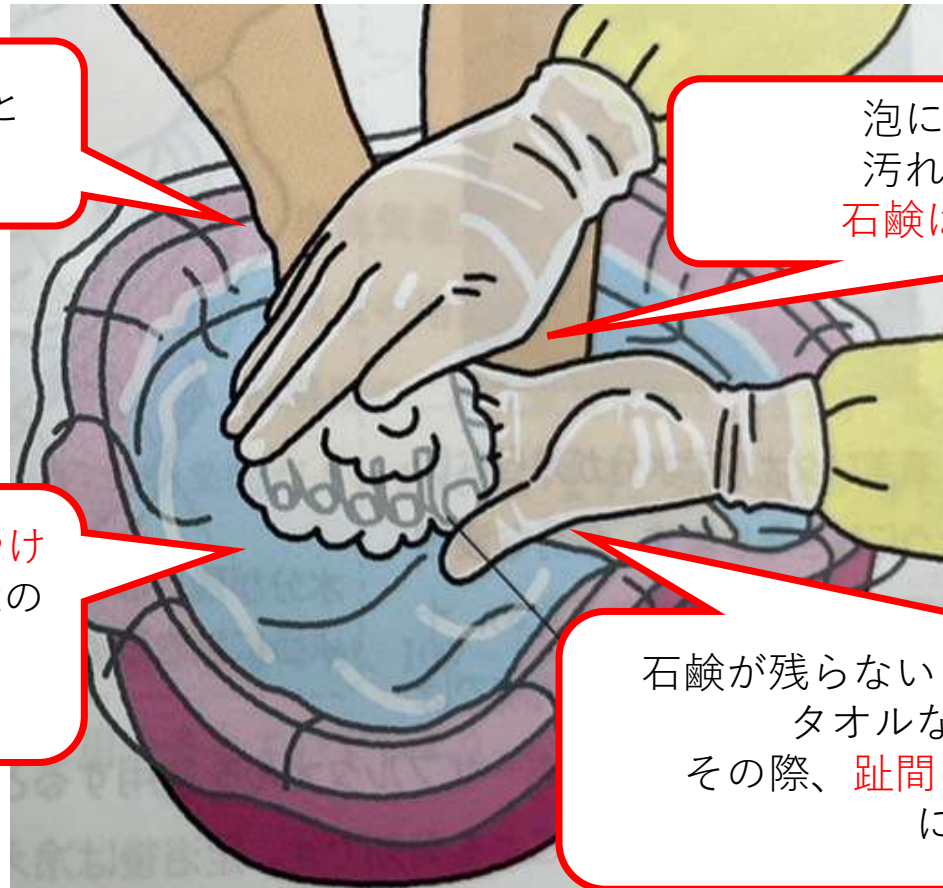
足浴

足背⇒足趾⇒趾間⇒足底⇒踵と
順番に丁寧に洗う

泡に含まれる界面活性剤が
汚れを包みこめるように、
石鹸はよく泡立てる使用する

10分以上の足浴は、過度なふやけ
の原因となり皮膚のバリア機能の
低下を引き起こすため、
足浴は10分以内に留める

石鹸が残らないように十分に洗い流し、
タオルなどで拭き取る。
その際、趾間に水分が残らないよう
に注意する



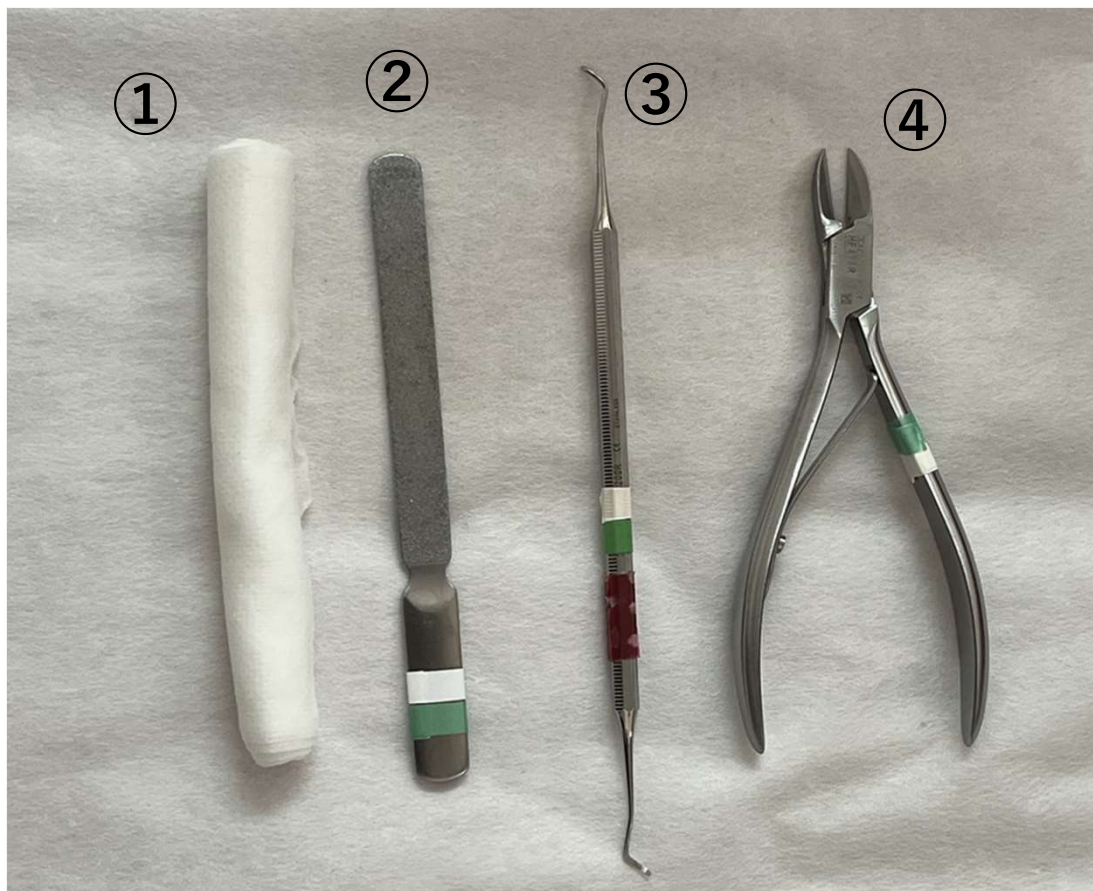
ネイルケア（爪切り）

目的

- 爪の清潔を保ち、白癬菌などを予防
- 爪が長すぎると、靴下やシャツなどに引っ掛かり、剥離する危険性が高まるため
- 爪が長すぎたり、肥厚したりすると、歩行時に疼痛がでるため

ネイルケア（爪切り）

必要物品



- ①おしぼりやガーゼ
- ②やすり
- ③爪用ゾンデ
- ④ニッパー

他には

- ・ディスポーザブル手袋
- ・ディスポーザブルエプロン
- ・フェイスシールド
- ・マスク
- ・処置用シート
- ・ゴミ袋
- ・酒精綿

等

ネイルケア（爪切り）

足浴後もしくは、
温湯で湿らせたおしぼりや
ガーゼなどで
足趾全体を1～2分包むことで、
爪や角質が柔らかくなり、
カットがしやすくなる

ネイルケア（爪切り）

爪用ゾンデは
鉛筆を握るように持つ

つるつるした凸面を上側にして
爪甲を撫でて余分な角質を除去する

爪溝部分は
つるつるした凸面を皮膚側にして
ゆっくりなぞり
角質を除去する

ネイルケア（爪切り）

爪甲下は

ゾンデの先端で角質を掻き出しながら
爪と皮膚の境目をはっきりさせていく

ネイルケア（爪切り）

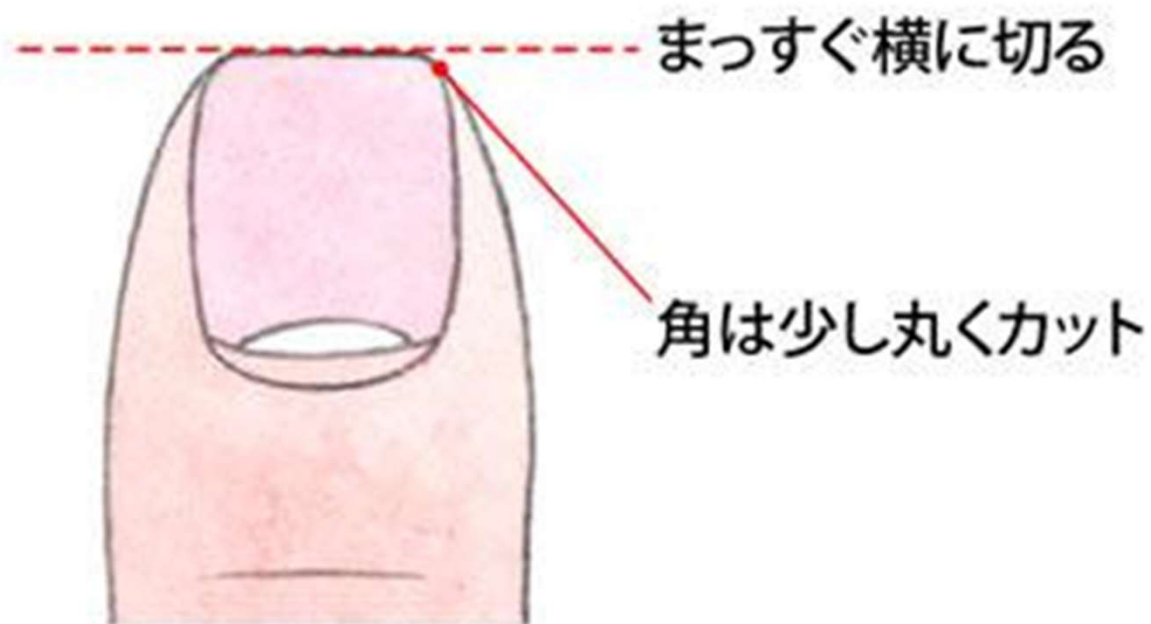
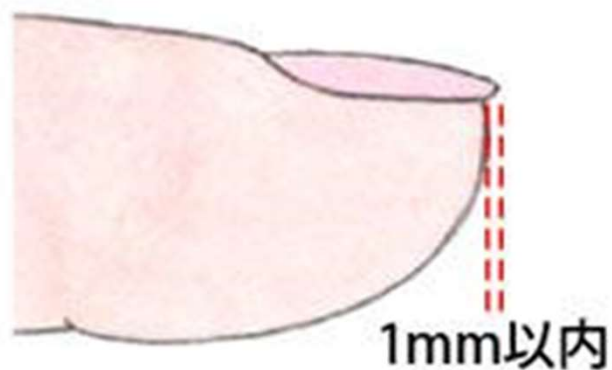
刃先の平らな部分が患者側になるように
拳でニッパーを握り
親指側を動かし刃先を開閉する

ニッパーの刃先は3分の1程度を使用し
刃先を少しずつ入れて切る

ネイルケア（爪切り）

スクエアカット

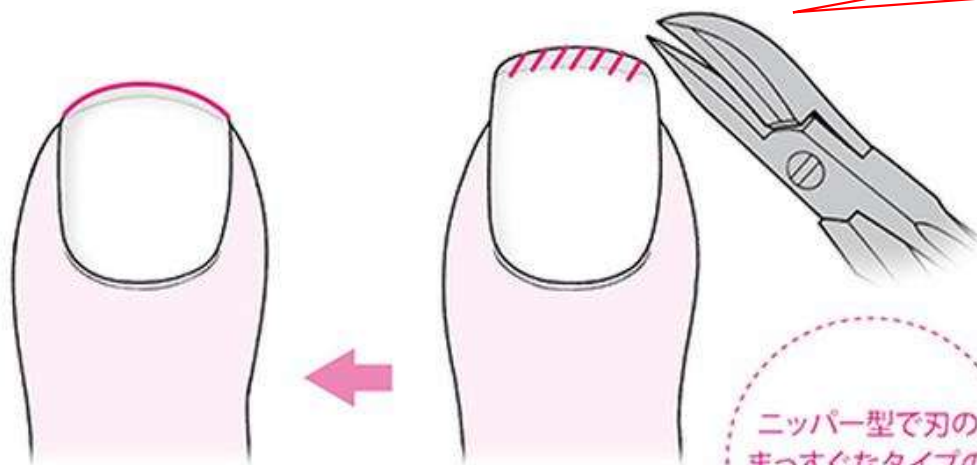
指の先端と同じか、1mm程度長めに切り、両端の角は少し丸く落とします



ネイルケア（爪切り）

肥厚爪の切り方

厚くて切れない場合
先端に細かい切れ込みを斜めにいれて
少しずつカットしていく



②
爪を少しずつ
切っていく

①
爪に斜めに
切り込みを入れる

ニッパー型で刃の
まっすぐなタイプの
爪切りを使います

グラインダーで
全体の厚みを削ると
より切りやすくなる

ネイルケア（爪切り）

爪の断端面をやすりで整える

左右の端から中央に向かって
一方向に動かす

引っ掛かりが無いか確認して終了



胼胝・鶏眼のケア

目的

- 鶏眼や胼胝は放置すると潰瘍や壊疽にまで進行するおそれがある
- 胼胝により潰瘍ができるまでいかなくても、歩行時の疼痛により、歩き方が変わってしまうため

胼胝・鶏眼のケア

- 足浴後もしくは温湯で濡らしたタオルやおしぼりなどで、下肢全体もしくは胼胝・鶏眼部分を包むことを行うことで、角質がやわらかくなる。

胼胝・鶏眼のケア

コーンカッター



胼胝・鶏眼のケア

グラインダー



保湿ケア

目的

- ・ 足底には汗腺が存在しないため皮脂による肌の保湿が保たれず、さらに自律神経障害がある場合、発汗の低下によりさらに乾燥しやすいため

保湿ケア

足浴やシャワー浴後、
胼胝や鶏眼のケア後に行うと
保湿効果が高まる

白癬菌の温床となるため
趾間部の塗布は避ける

セルフケア指導

- 足のセルフチェック
- 足のケア（洗浄、保湿、爪切り）
- 靴下や適切な靴を履く

いい靴下の条件

- 足を締め付けない
- 通気性・保温性・保湿性に優れる
- 厚手で摩擦や衝撃から足を保護する
- 内側に縫い目の盛り上がりがない（少ない）
- 抗菌作用を有する
- 出血時にわかりやすい白色

靴下を履く目的

- 清潔
- 乾燥予防
- 保温
- 外傷予防



参考文献

- 市岡滋監：創傷のすべて-キズをもつすべての人のために-, 克誠堂出版, 2012.
- 水野美香編：図解と写真で重要足病変と必須手技を完全マスター-糖尿病フットケアまるわかりガイド, 株式会社メディカ出版, 2019.