

# 福島の頼れるお医者さん

ひろさか内科クリニック  
看護師 吉橋清佳さん



フットケア指導士

## テーマ フットケアについて

足は、歩いたり走ったりと、移動するために大事な臓器です。特に足裏は、立ったり歩いたりする際に体の全体重がかかり、靴を履くことで常に刺激を受けるため、様々なトラブルが発生します。医療機関で行うフットケアとは、主に足首より先の部位に起こる様々なトラブルを評価し、改善のためのケアや予防のアドバイスをすることです。エステサロンなどで行うマッサージや爪を整えるといった美容的なケアとは異なります。

### 足を見ていますか？

皆さんは普段どのくらい自分の足や足裏を見て、触っていますか？足に行く血液の量が少ない（血流障害）と、足指や爪の色が悪くなり、足の痺れや冷え、歩行時の痛みなどが出てきます。足の感覚が鈍い場合は神経障害かもしれません。糖尿病等の病気



では、動脈硬化が進行して足への血液の流れが悪くなります。足に傷ができるのと治りにくくなり、潰瘍になることもあります。神経が鈍くなると、小さい傷ができて気づかずに悪化してしまったり、足や足指が変形してタコやウオノメができやすくなったりします。これらが進行すると足の切断につながる事もあります。高齢者の約97%が、足のトラブルに対して何らかの処置を必要としています。

### フットケア外来

当院では、足のトラブルの予防や早期発見のために、糖尿病末梢神経障害チェック(DPN)や動脈硬化検査(CAVI)などを行っています。DPN検査はくるぶしの神経を刺激し、興奮が伝わる速度と大きさを測定し、障害の程度を測定します。CAVIでは、血管の硬さや足の血管の詰まり具合、血管年齢がわかります。どちらも5分程度で行える検査です。検査結果に異常のある方や、足の爪や皮膚にトラブルのある方にフットケア外来(完全予約制)を勧めています。健康やかな足を維持することは健康寿命を延ばすことにつながるため、普段から足に関心を持ち、毎日足の観察や手入れをすることが大切です。変化や異常を感じた場合は放置せず、医療機関を受診してください。

☎024-962-0230

(受付順番専用電話☎024-983-0510)

〒郡山市富田町字中ノ目41

☎23台 <http://hirosakacmc.com/>

■診療時間/9:00~12:30、14:30~18:30

※各30分前に受付終了

■休診日/日曜祝日、毎週水・土曜日の午後

■診療科目/内科、循環器科、消化器科

