



# 足の番人セミナー アドバンスコース

やってみよう爪切り胼胝削り  
スペシャリストによるフットケア！  
—看護の視点から見たフットケア—

下北沢病院 外来診療部

フットケア指導士、FSI認定フスフレーター

西出 薫 MHS、RN、ET/WOCN

# 「足の番人」としての役割とは・・・

- 爪を正しくカットする方法を身につければいい？
- 胼胝を削るテクニックを身につければいい？

**危ない足かそうでない足かを見極める目を持つこと！**



**フットケアしながらアセスメント  
する力を身につけること！**

**足病変患者に対するフットケア指導ができること！**

# 本日の内容

1. フットアセスメントについてより詳しく理解しよう！
2. フットケアナースの患者ケア、指導のテク
3. フットケア実践編：実際にやってみよう！

# 当院の初診時フットアセスメント

※創傷患者は別のアセスメントを実施



フットアセスメント (創傷除外)

患者ID: 000000103 患者氏名: P23

性別: 男 年齢: 70歳

部位:  大趾趾節  趾節  足関節部  足趾部  足趾

発症状況:  外傷あり  急性  慢性  不明  外傷あり  Over-use  靴  不明

発症時間:  労作時  家事時  靴  踵足  立位  座位  歩行時  歩行時  活動で徐々に増悪  夜間  起床時

増悪要因:  歩行  マッサージ  安静  足浴  薬物の使用  汗  汗  汗  汗  汗

緩和要因:  休息  休息  休息  休息  休息

既往歴:  糖尿病  糖尿病  糖尿病  糖尿病  糖尿病

その他:  歩行  歩行  歩行  歩行  歩行

## 聴取する項目

- 主訴
- 発症から受診までの期間
- 現病歴

部位、発症状況  
増悪要因、発症時間  
緩解要因、症状の種類

- 既往歴
- 手術歴、アレルギー、入院歴(足関連)
- 既往歴(足以外)

- その他
- ADL、全身状態、嗜好品

フットアセスメント (創傷除外) 印刷

患者ID: 000000103 患者氏名: P23

性別: 男 年齢: 70歳

部位:  大趾趾節  趾節  足関節部  足趾部  足趾

発症状況:  外傷あり  急性  慢性  不明  外傷あり  Over-use  靴  不明

発症時間:  労作時  家事時  靴  踵足  立位  座位  歩行時  歩行時  活動で徐々に増悪  夜間  起床時

増悪要因:  歩行  マッサージ  安静  足浴  薬物の使用  汗  汗  汗  汗  汗

緩和要因:  休息  休息  休息  休息  休息

既往歴:  糖尿病  糖尿病  糖尿病  糖尿病  糖尿病

その他:  歩行  歩行  歩行  歩行  歩行

全身状態:  良好  良好  良好  良好  良好

嗜好品:  あり  なし  過去に喫煙あり  あり  なし

# 末梢血管障害のアセスメントは必ず行いましょう

- 問診：四肢の冷感やしびれ、間歇性跛行、安静時疼痛の有無
- 視診：皮膚色不良、爪の変形や発育遅延、無毛



- 触診：



膝下動脈



足背動脈



後脛骨動脈

# The Ipswich Touch Test イプスウィッチタッチテスト

- 陰性反応適中度、陽性反応的中度ともにモノフィラメントによるタッチテストと同等の結果



# 皮膚のアセスメント (爪・胼胝含む)

- 割れ爪
- 巻き爪
- 肥厚
- 色調異常(黒色)
- 色調異常(白色)
- 爪床の痛み

皮膚検査(該当部にチェック)										
爪	右1	右2	右3	右4	右5	左1	左2	左3	左4	左5
割れ爪										
巻き爪										
肥厚										
陥入爪										
色調異常(黒色)										
色調異常(白濁)										
爪床の痛み										
足趾軟部組織	右1	右2	右3	右4	右5	左1	左2	左3	左4	左5
【発赤/腫脹】										
胼胝	右1	右2	右3	右4	右5	左1	左2	左3	左4	左5
足趾尖部										
DIP/PIP関節背側部										
IP関節底側部										
中足骨骨頭下		○					○			
その他の部位 (部位を記入)										

胼胝

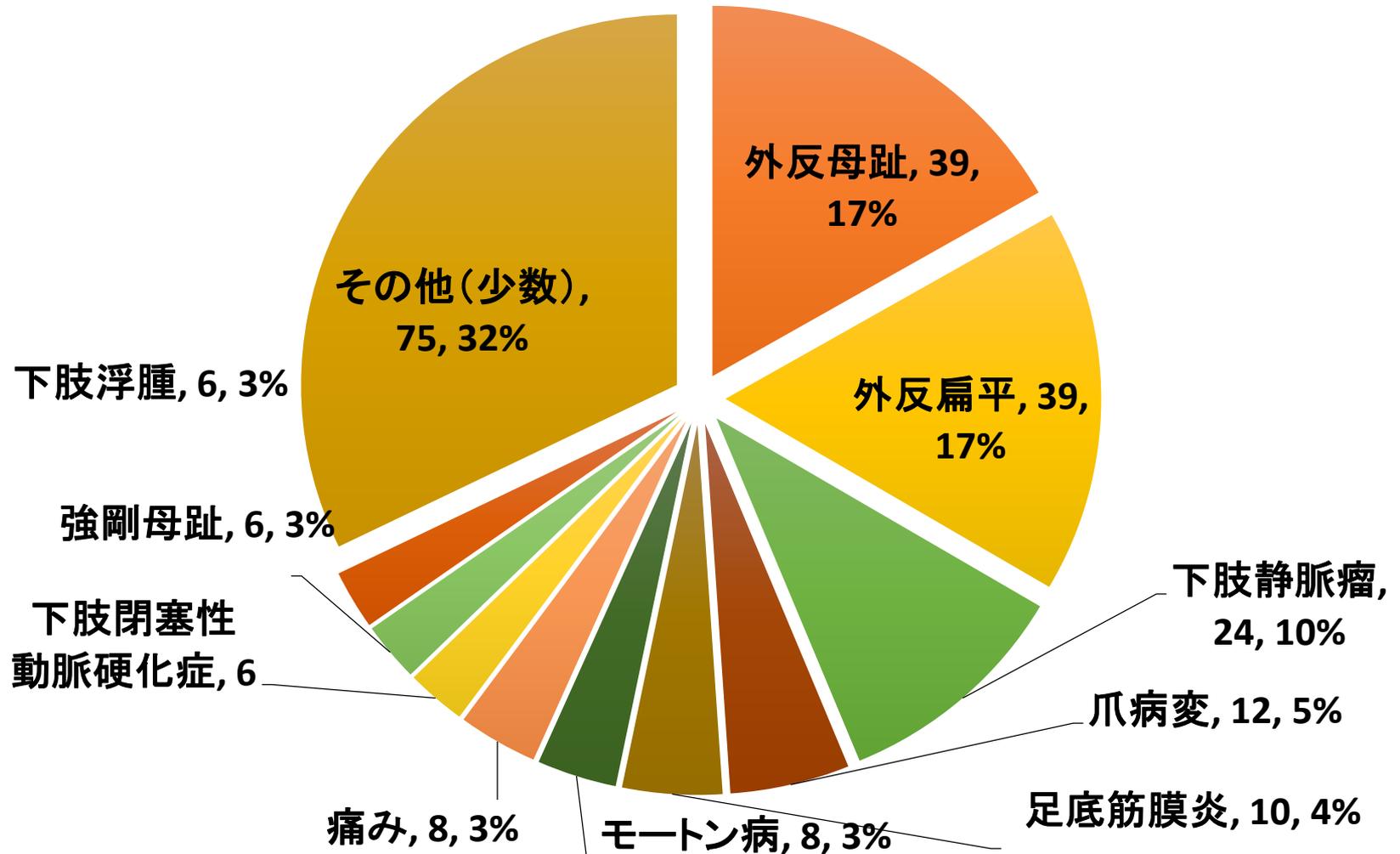
中足骨骨頭下

- 足部軟部組織
- 発赤/腫脹
- 胼胝
- 足趾尖部
- DIP/PIP関節背側
- IP関節底側部
- 中足骨骨頭下

# フットアセスメント実施状況

- 調査期間中に初診患者428名中、233名（54%）にアセスメントを実施
- 男女比は男性78名（33.5%）、女性155名（66.5%）
- 平均年齢は59.8歳（13歳～89歳）

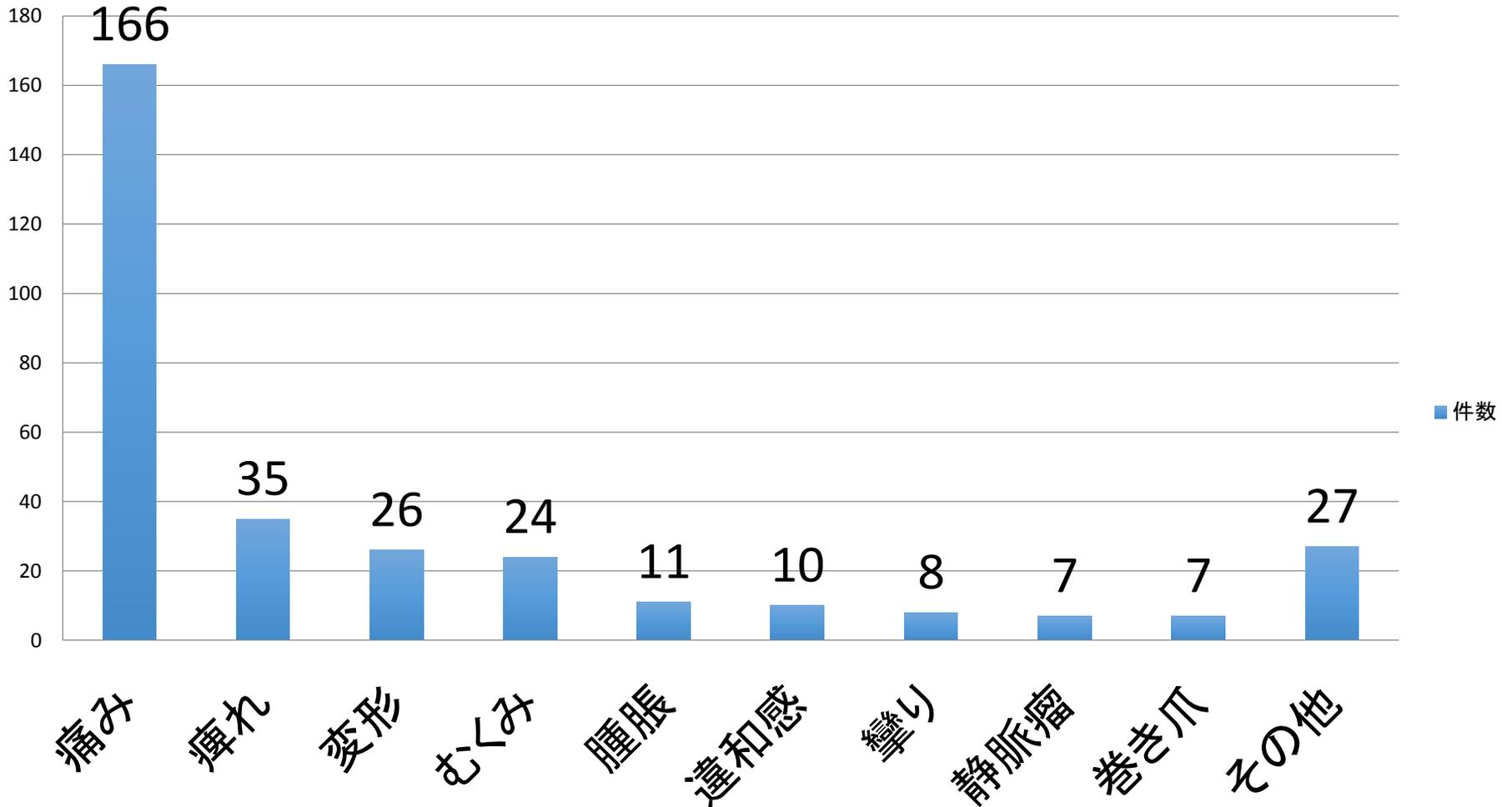
# 疾患別割合



# 主訴

複数回答あり

件数



# フットアセスメントの効果

## フット アセスメント



### 患者

- 足の悩みの傾聴
- 満足度の向上
- 信頼関係の構築

### 医師

- 診察時間の効率化
- より的確な情報提供

### 看護師

- アセスメント力の向上
- 患者指導の充実

# 靴のアセスメントも重要！

• つま先形状の違い

厚みの違い



靴と裸足の足をならべると・・・



# DM+CLI患者の胼胝・・・リスク大！！



**使ってはいけない サリチル酸絆創膏**  
**やってはいけない おしりとり**

# 本日の内容

1. フットアセスメントについてより詳しく理解しよう！
2. フットケアナースの患者ケア、指導のテク
3. フットケア実践編：実際にやってみよう！

# フットケアの基本：足の洗いかた



# 足ブラシの進化形



【株式会社サンパック正規品】

フットグルーマー・

商品番号 429-6919 価格 6,980円 (税込)

送料無料



抗菌フットブラシ tone トーン  
【SS1712】

価格 1,500円 (税込 1,620円)  
送料別

# 創処置 ガーゼの当て方、テープの貼り方



- 石鹼と微温湯で洗淨
- 創の上をテープで圧迫しない
- 入院：伸縮包帯      外来：靴下で保護

# 足趾に対するテープの固定法



足趾に対するサージカルテープの固定法  
らせん状、または先端からかぶせるように貼付する  
→圧迫しないよう注意！

足背の同じ部位に創が。。。??



# 踵部とくるぶしの除圧ケア



# 乾燥した踵いろいろ



# 足白癬が疑わしい患者への関わりかた

- 皮膚科受診を勧める→本人は必要性を感じない様子



- まずは保湿剤、保湿ローションでケア指導
- 2週間たってもカサカサが治らない、むしろ拡大



- 足白癬の可能性が強いことを再度説明し、皮膚科受診を強く勧める

皮膚科受診前に抗真菌薬の外用はしない！

# 乾燥した皮膚には・・・



# 保湿剤塗布時に足のマッサージをセルフケア指導



# 胼胝のでき方を診る



# 爪ゾンデの使い方

# 巻き爪ゾンデの使い方

# コーンカッター (1)

# 角質肥厚のケア：レデューサー



すり製で  
去できる  
用

を確認  
性を説明

合、入浴  
る前に使

# SWADAの爪切り



諏訪田製作所(SUWADA) つめ切り  
クラシック足用 メタルケース付

参考価格：6,000 円  
(税込 6,480 円)

# 左第1趾巻き爪（麻痺側）



初診時

ガタ一法

3TOへ変更

4か月後

# 右第1趾 痛みを伴う巻き爪



**痛みがなくなり、営業の仕事へ復帰**

# まとめ：これからのフットケアナーズの役割

患者参加型  
フットケア  
チーム医療の  
推進

足病変治療の障害となる  
兆候のアセスメントと  
適切なケアの実践

足病変を持つ患者の  
価値観や生活背景に  
応じた個別指導

フットケアにおける  
研究の推進と  
エビデンスに  
基づくケアの実践・教育

# 本日の内容

1. フットアセスメントについてより詳しく理解しよう！
2. フットケアナースの患者ケア、指導のテク
3. フットケア実践編：実際にやってみよう！