

どうすれば 安全安心 —



素足になる機会が多い。は、さまざま足のトラブルが気になる季節だ。糖尿病や腎臓病の合併症にも注意が欠かせない。それらを治療する「フットケア」を開設する病院が増えている。「第二の心臓」と呼ばれるほどに重要な足の健康を保つためのポイントをまとめた。

(因病二十六
祁長安續)

足のトラブル

期的発見・治療する方が一番なのです

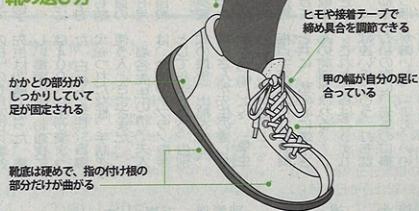
の目、たご、巻き爪、足の傷から細菌に感染して化膿化し、潰瘍化し、足が腫れて圧迫された動脈が詰まり、足梗塞になることも多い。定

意が欠かせない。それらを治療している。「第二の心臓」と呼ぶトをまとめた。

傷から細菌感染や梗塞も

治の「いければ」フットケア外来を受診してみたのもまただらう。主に糖尿病、腎臓病、リウマチの患者を対象に、足の病変の治療、爪の手入れや管理、日本フットケア学会の認定を受けたフットケア指導者がいる医療機関なら開設している可能性が高い。

トラブルを防ぐ 勘の運び方



足の爪の 切り方

治つにいければフットケア外来を受診するのを手始めに。主に腰痛病、腎臓病、リウマチ患者などを対象に、足の病変の治療爪の手入れや管理、生活指導をするのが専門です。日本フットケア学会認定のフットケア指導者である医療機関なら開設している可能性が高い。

多くのフットケア外来では、靴選びの方のアドバイス、必要応じて治療・予防のためのインソール(内敷材)や靴の製作、発注

もする。湘南鍼灸整骨院院長ならではの分野を担当するフットケアアセスメント専門士の真土 幸吉さんは、脚の運び方のポイントをこうアドバイスする。「まことに自分が大事です。魚の目で見て、靴擦れ、潰瘍、壊疽等引き起こす血行障害を防ぐには、いわゆる足のサイズよりも幅が広いものを選ぶこと。足がむらむらと鳴った時に、ほほがいい」というのが論理で、朝晨晩と足の変化に合わせて靴幅を変える方法だ。アーチを調節できるつま先を選ぶことが重要だ。緩慢に足が前後に滑ったり、逆にぎこちないで前足が前に滑ったり、逆にぎこちないで

背後に別の病気の恐れ
巻き爪処理はやりで
フットケア外来活用を

魚の目やたこは、足形を取って作った
インソール（手前）で圧力のかかる部分の負担を軽くする。医師の指示で足に変形がある人のインソールや靴（奥）を作成した時は保険が適用される

誰でも簡単に「スクエアオ」には
できますよ」と愛甲さん。