

足を見れば全てがわかる！

時間がございましたら、自分の足も含めて、足を見ましょう

たかさわ糖尿病内科クリニック 院長 高澤 宏文

足を見れば全てがわかる

足には今まで歩んできた人生が現れます。

認知機能や内臓機能が低下すると足に変化が生じます。

足は人生でどのくらいの時間使われているでしょうか？



1日10時間として

$10\text{時間} \times 365\text{日} \times 80\text{年} = 292,000\text{時間}$



足を見れば全てがわかる

足を一度見てください。

そして、変化があるか見てください。

皮膚の状態：色 腫れの有無 皮膚の感覚(冷たい？温かい？感じない？)

爪の状態：形 汚れ

血管の状態：拍動を触れるか？



足を見れば全てがわかる

こういう思考の連想が大事です！

浮腫んでいたら

→心臓や, 肝, 腎臓疾患などを疑う

→温度板各検査データを確認

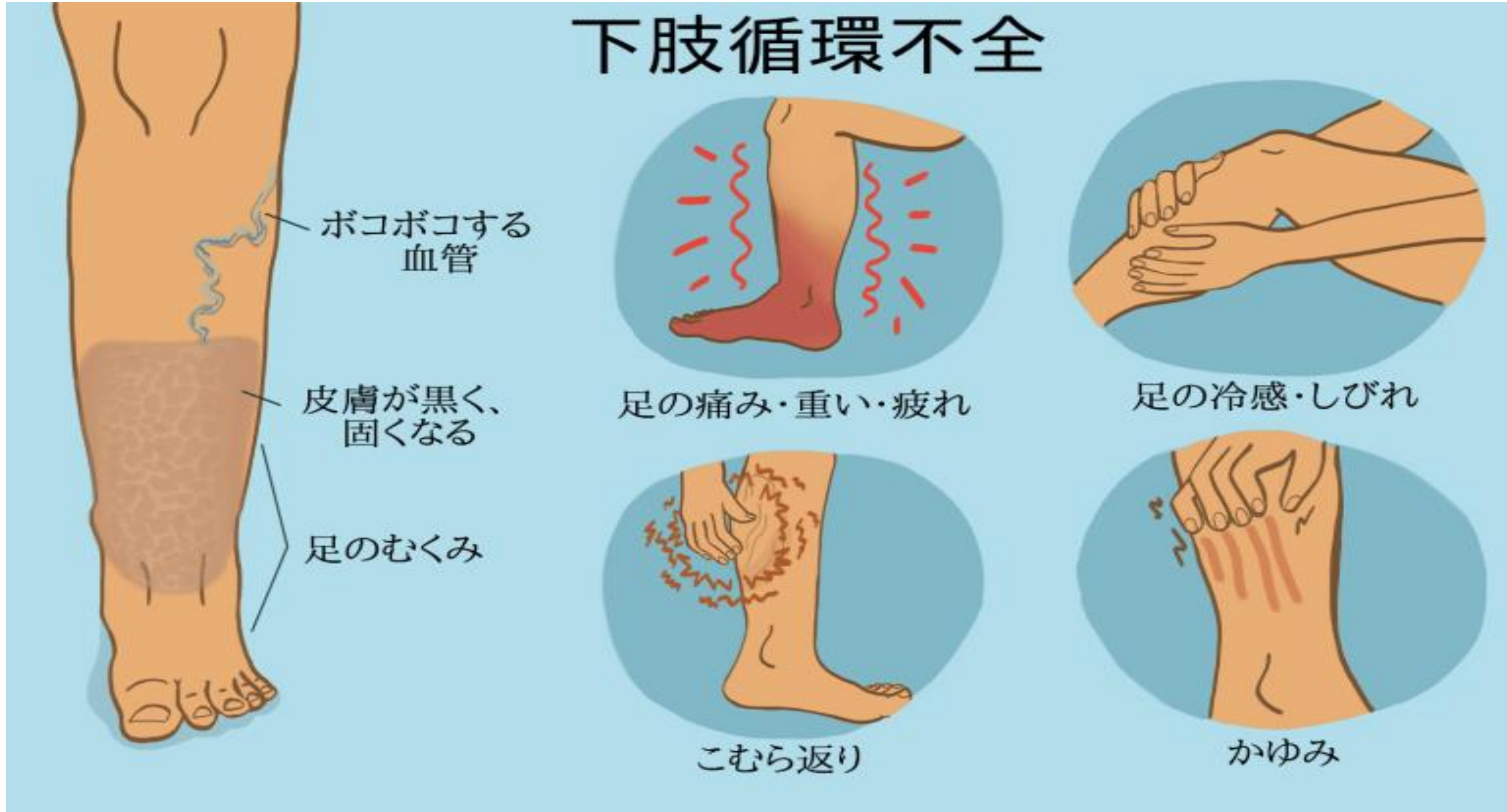
汚れていたら →認知力, ADLの低下を疑う

足を触って冷たい場合 →血流低下を疑う



足を見れば全てがわかる

足を見て，皮膚を見て，このような症状が無いかな？聞いてみよう！



足を見れば全てがわかる

●爪も見よう！

巻き爪 →親指が最も多い，足の筋力低下を疑う

爪の水虫(白癬菌) →年齢は関係なく生じる。爪が剥がれる等がある

水虫(白癬菌)治療をしよう！現在は内服薬もある・・・

この状態が続くと細菌感染を起こす可能性があるので，爪・皮膚の状態もみよう！



足を見れば全てがわかる

●足の裏も見よう！

皮膚の乾燥が酷い(ひび割れしている)

→保湿剤(クリーム, 軟膏, 泡)をつけよう

この状態が続くと細菌感染を起こす可能性があるので, 保湿のケアをしよう！



足を見れば全てがわかる

● 趾間(ゆびの間)も見よう！

靴擦れによる細菌感染症, 水疱 → 治療しよう 靴を変えよう

歩き方を注意してみよう

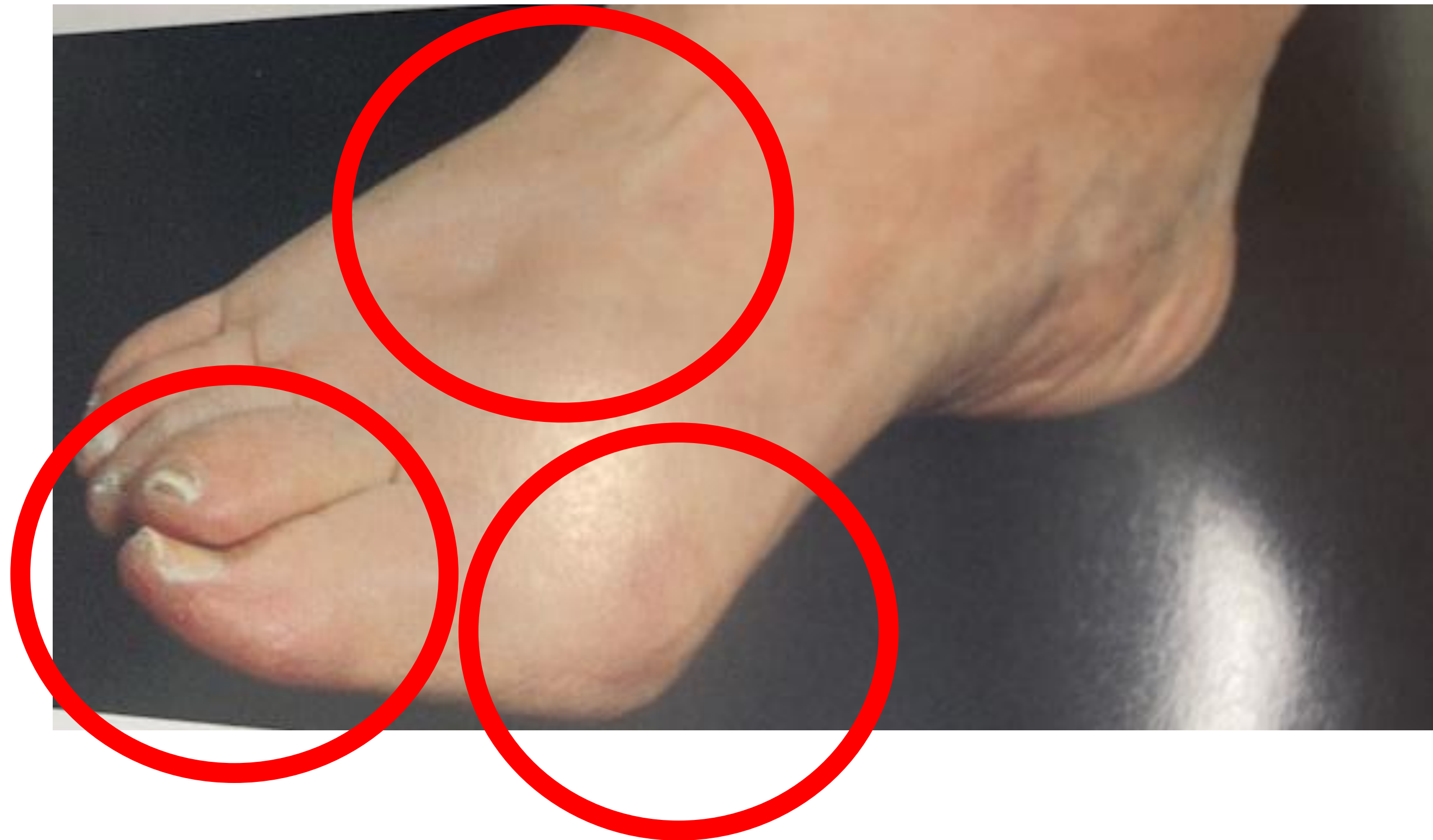


足を見れば全てがわかる

●足を見よう！

浮腫, 変形, 紅斑 → 治療しよう 靴を変えよう

歩き方を注意してみよう



足を見れば全てがわかる

足を触って冷たい, 色が悪い場合→血流低下を疑う

日々足を見る事で, 早い段階で気づく事ができる(右図の前に気づき対処ができる)

足を綺麗にする事・靴を変えるなど 日々のケアが大事!



血流低下が
悪化すると...



動脈の血流低下に伴う足壊疽