

# フットケアワーカーによるフットケア外来

みなみ赤塚クリニック  
フットケア外来担当 矢野倉 敬子

## 【目的】

一般的にメディカルフットケアとは、主に、局所および全体的な要因に注意しながら足の健康を維持し、歩行の安定、転倒防止、QOLの向上を目的としています。

当院のフットケア外来は、上記に加えて、糖尿病患者さん等の足病変の予防を目的として次のことを行っています。

- ① 足のケア（爪切り等）をすること。
- ② 足病変の早期発見をすること。
- ③ フットケアの知識を伝達すること。
  - ・正しい爪の切り方
  - ・皮膚のケア
  - ・靴の選び方、はき方

## 【利用理由】

- ① 当院のスタッフからすすめられた方  
当院では定期受診者の1年に1度「足チェック」を行っています。  
その際、足病変の予備軍と思われる方に対して、フットケア外来を紹介します。
- ② ご自分で希望される方  
自分で爪を切ることができない。  
どのように手入れしたらよいかわからない方等。
- ③ 知人に紹介された方。

## 【利用状況】

2006.9～2016.8までの11年間

(2006.9～ 週1日, 1日4時間 ワーカー1名で実施)

(2007.1～ 週2日, 1日4時間 ワーカー1名で実施)

(2014.7～ 週3.5日 1日4時間 ワーカー2名で実施)

実人員 513名 延べ人員 3,678名

### [フットケア施術に使う用具等]

キューティクルニッパー    オリジナルニッパー  
ゾンデ    ガラス爪やすり    マイクログラインダー  
その他衛生用品

映像で紹介可

### [施術手順]

1. アセスメント
2. 足浴
3. ふき取り
4. 角質除去
5. 爪切り
6. 削る
7. ヤスリかけ
8. 皮膚の手入れ
9. トリートメントケア

### [症例]

- ① 巻爪の切り方。
- ② 肥厚爪の手入れ。

当日197-ポイント内の説明可

### [まとめ]

足にトラブルを抱えている方は、「痛みがあつて歩けない。」「人に見られたくない。(サンダルが履けない。)」などの悩みがあり、それが、物事に対して消極的になり、QOLの低下につながっているようです。

そのような方が、施術終了後きれいになった足を見て、急に元気になり、笑顔になります。私は、その瞬間にやりがいを感じています。

フットケアは、足病変の予防や早期発見だけでなく、患者さんの運動療法や食事療法、ストレス開放につながる重要なファクターと考えます。