



～あなたの足を守るパンフレット





足のセルフケア

<自分でできる足のケア>

いつまでも
健康な足を保つために！



富良野協会病院
フットケア外来
(第1版)





項目



- ◇ どうして足のお手入れが必要なのですか①
- ◇ 足を毎日見てみましょう②
- ◇ 足のお手入れ 1 (清潔)③
- ◇ " 2 (爪きりの方法)④
- ◇ " 3 (靴の履き方・選び方)⑤
- ◇ 足の血流低下を予防するには⑥



足を毎日見てみましょう

～足のチェック表～

—自分の足を見てみよう！—

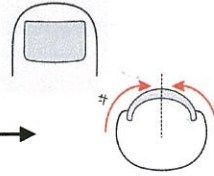
<足の観察ポイント>

- 足のしびれや痛みはありませんか？
- 足が冷たい・色が悪くありませんか？
- 皮膚の乾燥やひび切れはありませんか？
- タコやウオノメはありませんか？
- 水虫はありませんか？
- ケガやヤケド・靴ずれはありませんか？
- 足の汚れはありませんか？



<爪の観察ポイント>

- 深く爪を切っていませんか？
- 巻き爪はありませんか？
- 爪が変形していませんか？
- 爪が厚くなったり、爪がわれていませんか？



<からだの状態を見てみましょう>

- ヘモグロビンA1cが8%以上
- 腎機能が低下している・あるいは透析中である
- 視力がおちている
- タバコを吸っている

<その他>

●足指の変形 → あしのトラブルの原因になります

(例)



●長く歩くと足が痛く、休むと良くなる → 足の血流が悪くなっているかもしれません

★あてはまる項目があれば、早めに受診しましょう





氏名

フットケア外来