

足にやさしい毎日始めましょう



関節リウマチ患者さんのための

正しい フットケア

リウマチ患者さんが 気をつけたい足のトラブル

関節リウマチの患者さんの約90%に足病変があると言われています。

関節リウマチは関節に炎症が起こり、炎症が持続すると関節破壊が進行し、変形が起こります。関節リウマチによって引き起こされる足のトラブルについて分かりやすく解説します。

関節リウマチ

骨の変形が起こる

足の変形

開張足 (かいちょうそく)

足の甲が横に広がり、甲の盛り上がりが平らになった状態をいいます。



外反母趾 (がいはんぼし)

親指が人差し指側に向かって曲がった状態。親指の付け根に痛みのある出っ張りができます。



重複趾 (じゅうふくし)

指の付け根が脱臼し、炎症によって変形した指が重なり合った状態をいいます。



槌趾 (つちゆび)

第1関節が屈曲し、まっすぐに伸びなくなってしまった状態。自分で伸ばそうと思っても伸ばせません。



悪化

靴トラブル

足が変形してしまうことで、既成の靴が合わなくなることがあります。無理に履き続けることで痛みが増したり、新たなトラブルの引き金となってしまいます。

って?



創傷!

感染!

悪化

たこ・うおのめ

足に合っていない靴を履くことで外部から圧迫されたり、摩擦によって生じます。たこは角質が厚くなった状態で痛みはほとんどありません。うおのめは中央に芯があり、圧迫すると痛みを感じます。



悪化

水虫

清潔にすることを怠ると、白癬菌の感染によって水虫が発生します。水虫がきっかけで皮膚のバリアが壊れ、皮膚の深い部分に別の菌が入り込み、全身性の感染症を起こし、重症化を招くことがあります。

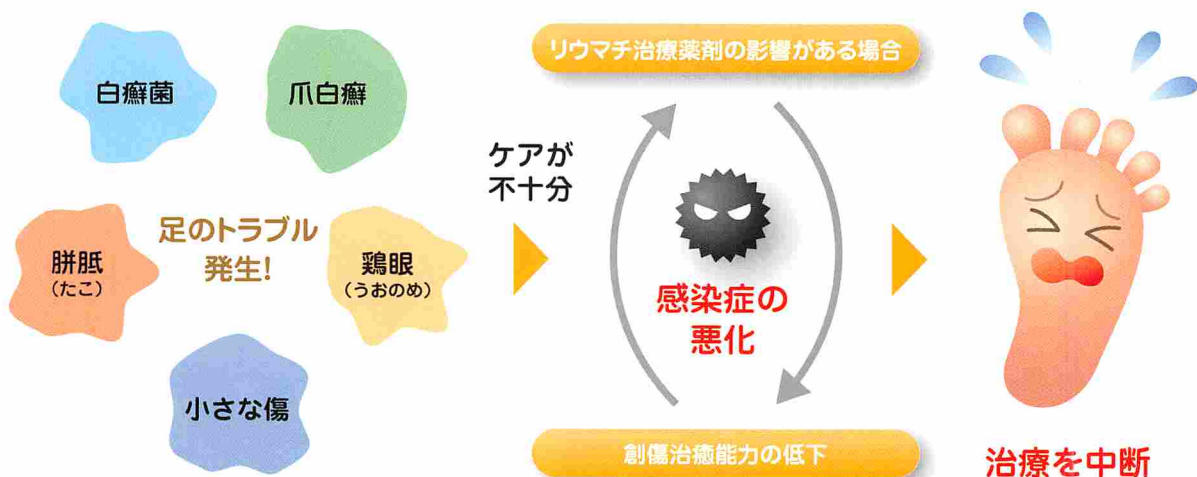


足のトラブルが治療の妨げになることも!

そこで、フットケアが 大切になってきます。

靴が合わないことによる傷、たこやうおのめ、
免疫能の低下や清潔に保てないことから起こる水虫など、
関節リウマチの患者さんにおいて、気をつけておきたいトラブルはいろいろです。
なぜ、これらのトラブルに注意しなければならないのでしょうか。
それは、関節リウマチの患者さんは足の変形によってトラブルが起こりやすく、
さらに治療によって創傷治癒能力が低下しているからなのです。
ちょっとした傷でも治りにくく、ときには、傷がどんどん悪化して、
関節リウマチの治療そのものをストップさせなければならない事態につながることもあります。
フットケアはそうした足のトラブルを事前に予防するという意味で、
とても大切な意味を持ってくるのです。

❶ フットケアを怠ると、足のトラブルが発生し、
関節リウマチの治療が継続
できなくなってしまうことがあります。



① フットケアには病院で行うものと ご自宅で行えるものがあります。

病院で行う 専門的フットケア

フットケア外来など専門でフットケアを行っている病院では、専門のスタッフが日頃の状態などを問診し、足浴や爪切り、角質の除去を行います。うおのめやたこ、水虫などがある場合には、それらのケアを行い、トラブルが悪化しないように注意を払います。

※連携をしている病院では他科（皮膚科、整形外科など）に紹介されることもあります。



ご自宅で行う セルフフットケア

普段から足の状態を細かくチェックしたり、感染を防ぐために足を洗ったり、また、足を傷や菌から保護するために5本指のくつ下を履くように心掛けることが自宅で行えるフットケアです。無理をせず周囲のサポートを受けながら、習慣づけることが大切です。



主治医に相談

足のトラブルで悩みがある場合、フットケアの方法が知りたい時は、まずは主治医に相談することが大切です。

フットケアは自分の足を じっくり観察することから。

「ご自宅でフットケアをしてください」と言われると、
“できるかな?”と思う方もいらっしゃるかもしれませんが、実はそれほど難しいことはありません。
フットケアは「予防」の意味合いが強いものであるため、
まずは足をじっくりと観察することから始まります。
そして異常があるときは、医師に相談することが大切です。

ご自宅でフットケアを続けるための 4つのポイント



無理せず周囲の協力を得ること



医師の指導を守ること



異常を見つけたら医師に相談すること



記録をつけること

足を観察するときの チェックポイント

毎日観察することがキホンです。足の裏、指の間など細かいところまでしっかりとチェックしましょう。

- 靴ずれなどで、足にキズはありませんか？
- 皮膚は乾燥していませんか？
- 水虫はありませんか？
- ウオノメやたこがあり、皮膚が硬くなっていませんか？
- 皮膚の色が変わっていたり、冷たくありませんか？
- 爪は伸びていませんか？
- 水疱や赤い湿疹はありませんか？
- リウマチ以外の痛みはありませんか？



ワンポイント
アドバイス

異常を見つけたり、違和感を感じたら
自分で解決しようと思わないこと。
症状が悪化する場合もあるので
注意が必要です



足を清潔に保ちましょう

毎日足を洗いましょう

白癬菌の感染を防ぐには、足を清潔に保つことが大切です。お風呂に入って細かく洗うのが理想ですが、困難な方は足浴も有効です。お湯は40度未満のぬるめに設定し、リラクゼーションを楽しむ感覚で行ってみましょう。



足を洗うときの3つのポイント

石けんは低刺激性のものを

殺菌力の強い石けんは、必要な皮脂まで落とす傾向があるため、低刺激性で、保湿効果があるものがおすすめです。

力を入れて強く洗わない

軽石やナイロンタオルなどでゴシゴシ洗うと、皮膚を傷つけてしまい、白癬菌が余計に侵入しやすくなってしまいます。

指を1本1本丁寧に洗う

白癬菌が増殖しやすい指の間は丁寧に洗いましょう。難しい方はシャワーの水圧で洗い流すのもOKです。

足を洗った後は、必ず保湿しましょう

保湿は皮膚のバリア機能を保つ大切なケアです。乾燥は角質肥厚を引き起こすことがあり、そのことによって白癬菌が増殖することがあります。また、皮膚だけでなく爪の保湿も忘れずに。



保湿剤選びのポイント

- クリーム、乳液、ゲルなど
- セラミドを多く含むもの
- 効果が薄い場合は、潤いを閉じ込めるワセリンの併用も可

① 靴下は毎日履き替えましょう。

靴下は菌の付着をガードする役割があり、毎日清潔なものを履くことが大切です。白癬菌はじめじめとした場所、つまり蒸れやすい指の間が最適な住処となります。そのため、指間の蒸れを防ぐ5本指ソックスが特に有効です。



② 状況に応じて自分に合った靴を履くようにしましょう

靴の中は吸収した汗で湿気ぼく、菌の温床になります。そのため、靴は2種類用意し、交代で履くのが理想です。また、湿気がこもった靴には新聞紙を入れておくと、効率的に湿気が除去できます。



③ スリッパやバスマットはなるべく自分専用のものを使うようにしましょう

他の人が使用したスリッパも感染源になりやすいので注意が必要です。また、素足、素肌が直接触れるバスマットやバスタオルも専用のものであれば安心して使えます。



ワンポイント
アドバイス

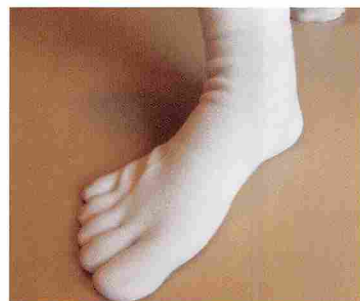
白癬菌は付着してから
24時間～48時間で
感染を引き起こす可能性があります。
そのため、毎日の保清が大切です。



小さな傷も見逃さないようにしましょう

部屋の中でも靴下を着用しましょう 5本指タイプの靴下がお勧めです

感染対策でもご紹介した靴下の着用は、傷対策でも重要な役割を果たします。靴ずれから足を守るほか、室内でも小さなケガを負わないよう足を保護します。5本指タイプに加え、継ぎ目がなく、締め付けすぎないものが理想的です。



爪切りは深爪しない、丸く切らない、 皮膚を傷つけない

爪には指の先を守る、指の力を増加させる、知覚を増加させるなどの働きがあります。爪のケアは歩行障害や転倒防止にもつながるため、日頃からきちんと爪切りを行うことが大切です。



深爪



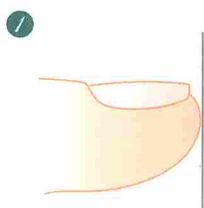
丸切り



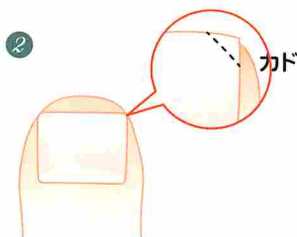
傷

爪切りの正しい手順

1 足の指にそって
直線になるように切ります。



2 先端の白い部分を1mmほど
残し、角になった部分は
やすりで整えます。



ワンポイント
アドバイス

爪切りの前は
足浴をして
爪を柔らかくすると、
切るとき爪が
割れにくくなります。



自分にあった靴を選びましょう

関節リウマチの患者さんにとって、多く聞かれるのが靴の悩み。ここでは、靴選びのポイントをご紹介します。また、義肢装具士がいる医療機関であれば、相談してみましょう。

●「リウマチ白書2010」／「靴の悩み」



靴選びのポイント



!
ワンポイント
アドバイス

靴の悩みを持っている方は
気軽に先生をはじめ
医療スタッフに相談してください!



オーダーメイドの整形靴には健康保険が適用されます*。

※保険適応は都道府県によって異なる場合があります。

足の疾病予防や外反母趾の予防のために医師の診断に基づいて整形靴が必要と認められた場合には、健康保険が適用されます。国の還付金制度により、医療費の自己負担率に応じて、請求後1~3ヵ月後に差額が還付されます。

◎保険適用の流れ



*必要書類など: 医師の診断書、整形靴の領収書、保険証、還付金振込口座番号、印鑑など詳しくは担当窓口でご確認ください。

関節の運動で 足の変形を予防しましょう

- 足の運動は柔軟性を保ったり、
つちふまず(アーチ)の低下を予防する効果があります

Exercise 1

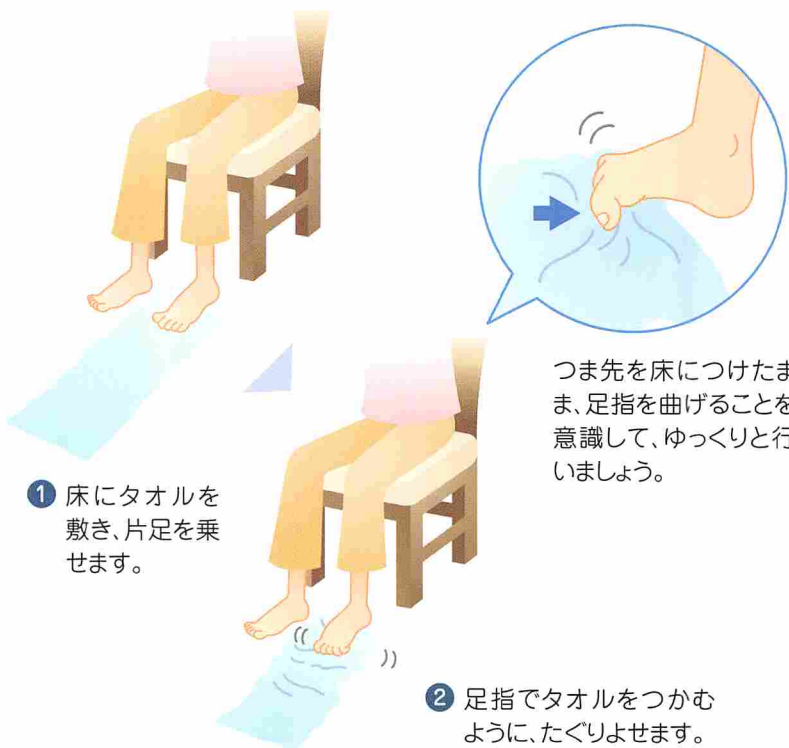
足趾のグーチョキパー



- 1 足の指を閉じるように「グー」の形にします。
- 2 5本の指をできるだけ開いて「パー」の形にします。
- 3 親指と人差し指の間を開き「チョキ」の形にします。

Exercise 2

タオルギャザー



- 1 床にタオルを敷き、片足を乗せます。

つま先を床につけたまま、足指を曲げることを意識して、ゆっくりと行いましょう。

- 2 足指でタオルをつかむように、たぐりよせます。



ワンポイント
アドバイス

足首、足部が腫れている場合や
変形が進んで運動ができない場合は
スタッフに御相談下さい。
無理をせずできる範囲で
毎日続けることが大切です。



Exercise 3

足首の底背屈



① 足首を立てたり、寝かす
動作を繰り返します。

② 慣れてきたら、タオルを使って、自
分側に反るように引っ張ります。

Exercise 4

足の内がえし



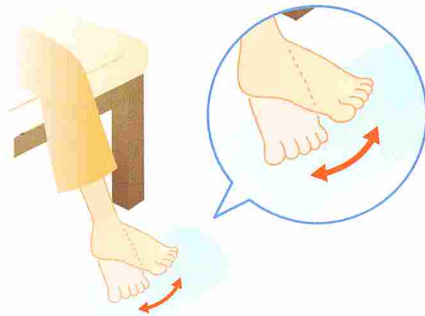
椅子に腰掛け、床に置いた
ボールを小指の付け根の1cm
下あたりで挟みます。

<ポイント>

足の指がボールに触れるか触
れないか程度を意識し、慣れ
てきたらボールの下の方を挟
んでみましょう。

Exercise 5

足の内外旋



① 椅子に腰掛け、かかとと以
外の部分をタオルの上
に乗せます。

② かかを支点に、足の裏
を床面と並行にワイパー
のように動かします。

自分の足でしっかり歩くために

手術をする選択肢もあります



「がまん」できるから、
このままでいい。

早期の手術の方が、
よりよい手術結果が得られます。

こんなに变形しては、
手術しても良くならないじゃ…

適切な手術方法を選択することで、
あなたの足の「困っている事」を解消します。



- 「タコ」が痛くて辛い
- 足にすぐ傷が出来る、膿んでしまう



- 普通の靴が履きたい
- 変形を見る、人前に出るのが辛い等

整形外科の先生にも相談してみましょう。



手術

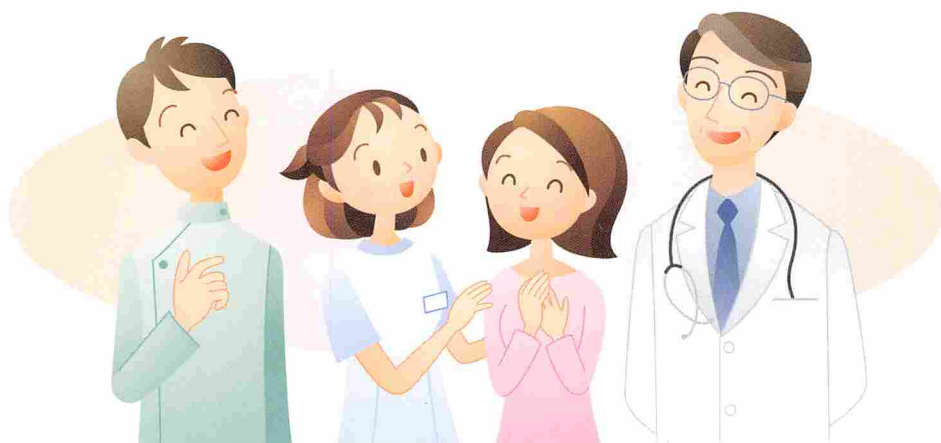


●足の変形を治す手術には、どんなものがあるの？

足趾の変形を治す手術では、外反母趾変形に対する矯正骨切り術や、脱臼・変形した関節に対する短縮骨切り術、飛び出した骨を切除する切除関節形成術、腱の長さを調整する腱延長術など多くの術式があり、足の状態に合わせてこれらを組み合わせて行います。

最後に

関節リウマチ患者さんの足病変は、
小さな傷ひとつでも見逃してしまうと
のちのち病状を悪化させるような
重大な原因になってしまうこともあります
「あれ、なんだかいつもと違うかも？」
毎日の足の観察で少しでも違和感や異常を感じた場合は、
自分で治そうと思ったり、放置せずに、
「今のうちに気づいて良かった」と思い、
すぐに病院で診てもらうこと。
早期発見、早期治療が何よりも大切です。



【監修】 倉敷スイートホスピタル リウマチセンター長 栗田 将光
登録リウマチケア看護師 浅野 由珠子
理学療法士 竹本 美由紀
藤田 慎一郎
足のナースクリニック 代表
(社)日本トータルフットマネジメント協会 会長 西田 壽代

すべての革新は患者さんのために



CHUGAI

中外製薬



A member of the Roche group

ACT0564.01(2015.7)