



関節リウマチの患者さんのための


足の変形予防 フット[👣]ケア

すべての革新は患者さんのために



CHUGAI

中外製薬

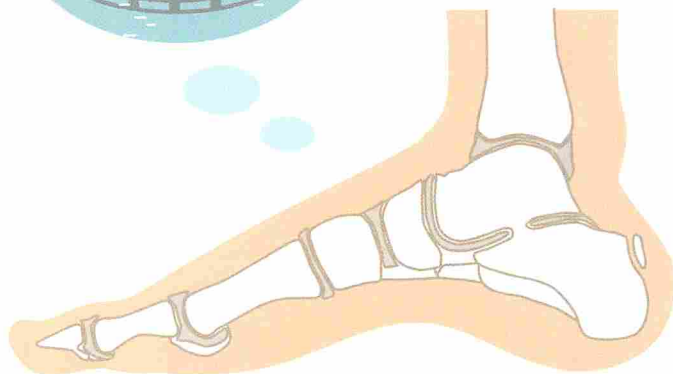
 A member of the Roche group

足のトラブルが さらなる症状の悪化を招くことも! 変形予防が大切!!

関節リウマチ患者さんでは、足に変形がおこりやすく、変形が痛みと感染の原因となります。そのため、変形をおこさないようにケアすることが大切になってきます。また、薬剤の服用によって易感染状態の患者さんは、変形を放置するとタコや魚の目が感染をおこしたり、他の関節に負担がかかって膝痛、腰痛を引き起こすことがあります。最終的に手術が必要になることがあるため、初期段階からの変形予防が必要です。



足は骨がしっかり組みあがって、眼鏡橋のようなアーチ構造を維持しています。しかし、ひとたび関節炎がおこるとその構造に変化をおこし、変形を引きおこします。アーチを守ることが変形予防には大事なのです。



1

関節リウマチ患者さんは負荷がかかると
足の変形が進行しやすくなります



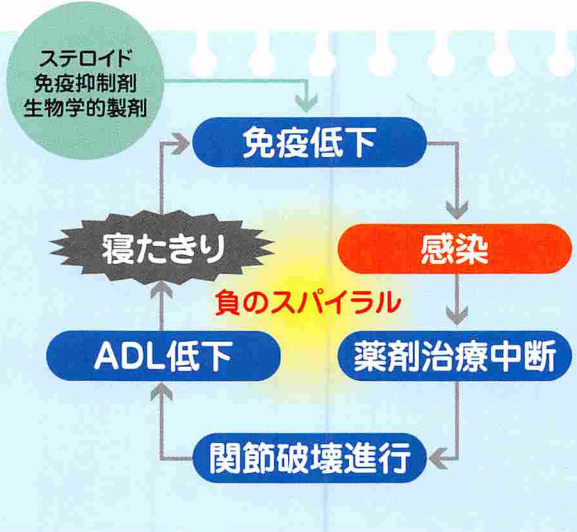
負荷によって関節破壊



足の変形が進行

感染からはじまる 「負のスパイラル」とは!?

関節リウマチ患者さんは、治療薬によって免疫が低下しています。そのため、感染症をおこしやすく、万が一感染してしまうと、状態によっては薬剤による治療を中断しなければなりません。その結果、関節の破壊はどんどん進行し、日常生活がどんどん困難になってしまいます。



2

変形が進むことで さまざまな症状が 現れます

変形が進むと足の一部分に圧力がかかるなどして、さまざまな症状が現れます。



魚の目



タコ



巻き爪



過剰角化と白癬

3

傷が出来やすく、 感染しやすくなります

関節リウマチの患者さんは薬剤による免疫の低下によって、特に感染しやすい易感染状態にあります。



胼胝鶏眼(タコ、うおのめ)の感染



陥入爪(巻きづめ)からの感染

4

変形が進むと 手術が必要になることが あります

感染をおこすことで、薬剤による治療継続が困難になり、手術が必要になることがあります。



手術前



手術後

始める前に、ぜひ覚えておきましょう フットケアに大切な 3つのステップ

フットケアには様々な方法がありますが、一番の目的は足の変形を防ぐこと。
そのために、心掛けたい3つのポイントをご紹介します。

STEP1

観察しましょう

ご自身の足を毎日観察しましょう。小さな傷、小さな違和感でも症状悪化につながるケースがあるため、見逃さないことが大切です。

STEP2

アーチをサポート しましょう

足は骨や関節によって立体的なアーチ構造となっています。そのアーチが崩れると変形がおこりやすくなり、さまざまな症状が現れます。

STEP3

歩き方の工夫を しましょう

歩行時の足への負担が大きいと足のアーチ構造が崩れ、変形がおこりやすくなります。足に負担の少ない歩き方で、トラブルを未然に回避することも大切です。



STEP1

自分の足をじっくり観察しましょう

足に傷や違和感はありませんか？

ご自宅でフットケアを行ううえで、もっとも大切なのが、足をよく観察すること。水虫や小さな傷はできていないか？魚の目、タコ、巻き爪になっていないか？など、ご自分の足の異変を細かにチェックすることから始まります。小さな異変でも、そのまま放置しておく、感染症にかかり、病状がどんどん悪化してしまう可能性があります。



入浴時の観察で 足のトラブルを早期発見

足の観察は、入浴時にするのがおすすめです。指の間などをしっかり洗浄しながら、細かくチェックしていきましょう。



観察ポイント

指の間に水虫はありませんか？

巻き爪になっていたり、爪が皮膚に食い込んでいませんか？

足の甲

足の裏

靴ずれ、かかとのひび割れはありませんか？

潰瘍はありませんか？

タコや魚の目はありませんか？

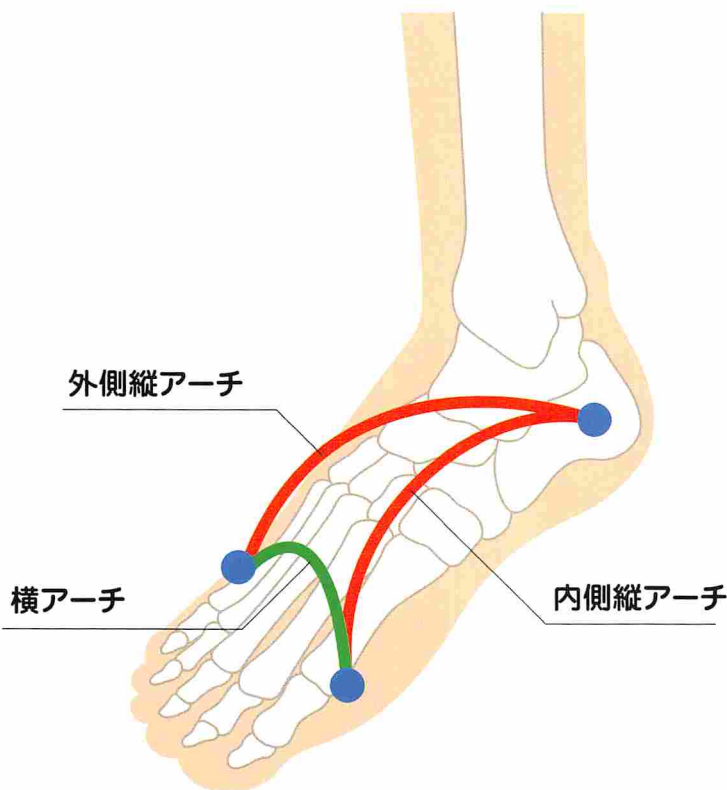
STEP2

アーチをサポートしましょう

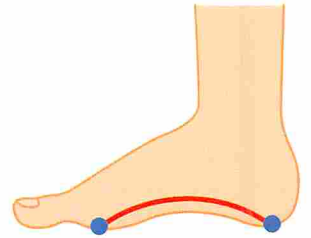
アーチサポートと正しい靴のはき方で立体構造をサポートしよう

足のアーチ構造とは？

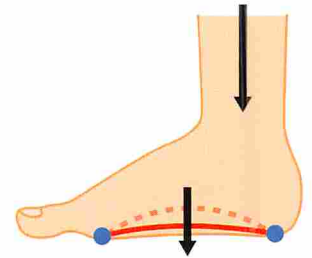
人間の足は、かかと・親指の付け根・小指の付け根を三角形で結び、タテヨコに立体的な骨格を形づくっています。これを「足のアーチ構造」と呼び、歩行時の衝撃を吸収し、関節や筋肉を守る役目を果たしています。しかし、この構造が崩れると、足への圧力のかかり方が変わり、さまざまなトラブルがおこりやすくなります。



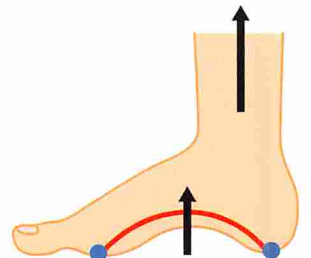
●アーチクッションの機能



アーチ構造が地面に接地しない部分をつくっています



着地時に土踏まずが下がることで衝撃が吸収されます



踏み返しの際にアーチは元に戻り、次の衝撃に備えます

アーチ構造が崩れると…

足への圧力のかかり方が変わり、変形がおこりやすくなります。

●横アーチ



開帳足



外反母趾

●縦アーチ



扁平足

●関節破壊・脱臼

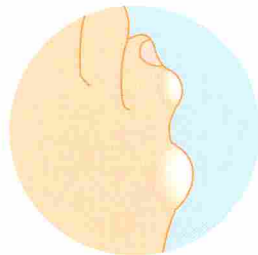
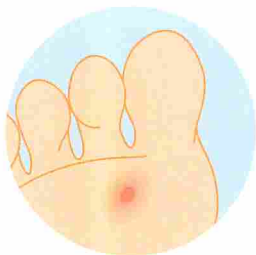


ハンマートゥ

さらに、足の変形は

タコ、魚の目の
原因に!

ひざ痛や股関節痛の
原因に!



変形がおこることで、
圧力が一点に集中するため、
タコや魚の目ができやすくなります



かかとの骨が体の中心から見て外側に傾く
踵骨外反がおこり、ひざや股関節に
ストレスがかかって痛みを生じます

タコ・魚の目の対策には除圧が大切。
次ページでは効果的な除圧方法について
ご紹介します。



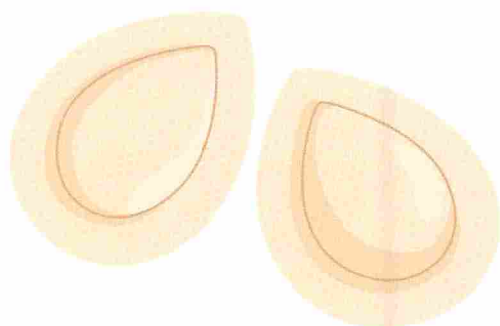
STEP2 アーチをサポートしましょう

アーチ構造をサポートする グッズで足にかかる圧力を 軽減しよう

パッドで横アーチを サポートする

横アーチが崩れると足裏が扁平化し、
タコや魚の目ができやすくなります。

そこでおすすめなのが、
100円ショップなどでも販売されている横アーチパッドです。



横アーチパッドの使い方

横アーチが崩れることで直接接する部分を持ち上げるのが横アーチパッドの役割。足の裏を指でさわってくぼみになっている部分が貼付ける位置になります。



正常な横アーチ



崩れた横アーチ



● 貼り方例



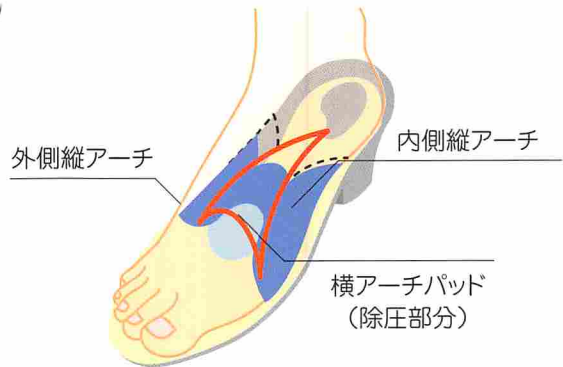
ピンク色の部分を支えるように、インソールに横アーチパッドを貼付けましょう。
貼り方が分からない場合は、気軽に医師や看護師に相談しましょう。

リウマチ患者さんにとって
 足のアーチ構造をキープすることは非常に大切ですが、
 どうすればよいか分からないという方もいらっしゃいます。
 ここでは、ご自身で、しかも手軽にできる
 アーチ構造キープの方法をご紹介します。

インソールで 3つのアーチをサポートする

縦横のアーチをサポートするのにおすすめなのが、インソールそのものを交換する方法。装具専門店で相談して、自分にぴったりの物をオーダーメイドでつくるほか、手軽な値段で購入できる既成のインソールなどもあります。

●3つのアーチをしっかり持ち上げてサポート



アーチを
サポートしましょう

装具専門店で依頼する

義肢装具士が、悩みやトラブルに合わせて専用のインソールを製作。保険適用すれば費用の7割が免除されますので、興味のある方は、お近くの義肢装具店または病院に相談しましょう。



保険適用を受けながら
 ぴったりのインソールが
 つくれます!

市販のインソールを購入する

アーチ構造をサポートするインソールは市販でも手軽に購入できます。ご使用になる靴はインソールが取り外しできる物がおすすめです。重ねて使用すると、靴が窮屈になり、別の問題がでることもあります。



STEP2

アーチをサポートしましょう

正しい靴選びのポイント、ご存知ですか？

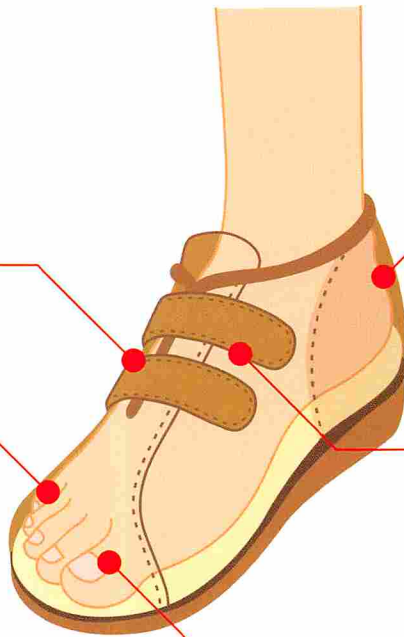
正しい靴の選び方、履き方が大切です。アーチのサポートと履き方で足への負荷を軽減することで、歩行も楽になり活動しやすくなります。

靴を「選ぶとき」のポイント

かかとと甲で靴をしっかり固定

指先は動かせるくらいのゆとりをもつ

ゆとりのある靴は一時的には楽でも足の変形を悪化させる原因になります

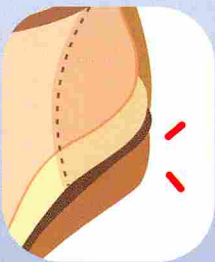


かかとをしっかりサポートできるもの

靴ひもやマジックテープで調節できるもの

親指の爪が圧迫されないもの

靴を「はくとき」のポイント



●かかとをトントンフィットさせる

靴のかかとと、足のかかとをしっかり合わせましょう。



●靴をはく度にしっかり締め直す

足が靴の中で前滑りしないよう、ひもやマジックテープでしっかりしめましょう。

STEP3 歩き方の工夫をしましょう

負担の少ない歩き方を実践しましょう!

重心移動を意識した歩き方で足への負荷を軽減

かかとからつま先へ重心が流れるイメージで歩きましょう。足への部分的な負荷を減らし、自然に足を前に出すことができます。また、横アーチの動きを向上させる効果もあります。

1 かかとで着地



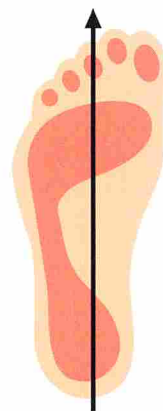
2 つま先へと体重移動



3 つま先から重心が抜ける感じで進む



重心移動イメージ



重心移動をスムーズにするための運動

●アキレス腱ストレッチ

頭の中で筋肉が伸びるのをイメージをしながら、リラックスして行います。無理のない範囲で、ゆっくりと両足の裏を床につけてみましょう。¹⁾



●ギャザー運動

椅子に座ったまま、足の指でタオルをたぐり寄せます。ひざの角度は90度を目安に、片足ずつ行いましょう。²⁾



●足の指を広げる運動

痛みを感じない程度に一本ずつ足の指を広げます。脳では足の指を広げているとイメージすることが大切です。³⁾



●足裏ストレッチ

足の裏を使ってゴルフボールやテニスボールを転がします。ほどよく痛みを感じる程度にすると、効果的にストレッチできます。⁴⁾



1) ORAシュルンゲライセンス講習 配布資料、(株)フットケアジャパン、p21を改編 2) 西田壽代はしめよう!フットケア、第3版、p210-211、(株)日本看護協会出版会、2013を改編
3) 西田壽代はしめよう!フットケア、第3版、p212-213、(株)日本看護協会出版会、2013を改編 4) 西田壽代はしめよう!フットケア、第3版、p26、(株)日本看護協会出版会、2013を改編

！お悩み別 フットケア お役立ちグッズ

インターネットで
検索して
ください



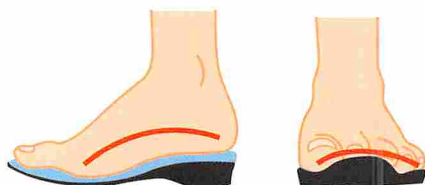
リウマチ患者さんにとって足のお悩みはいろいろ。
ここでは、ご自身で気軽にお試しいただける
お役立ちグッズをご紹介します。

！ お出掛けのときに、洋服と合わせられる
おしゃれな靴を探しています。おすすめはありますか？

▶ コンフォートシューズを ご紹介します



●冠婚葬祭などのフォーマルな衣装にも
縦横のアーチにしっかりフィットして、足のトラブルを
未然に防止します。本革製でフォーマルなデザインで
るので、冠婚葬祭などにもご使用いただけます。



インソールが足裏にフィットして縦アーチ、横アーチをサポートします。

●外反母趾でも安心して履ける つま先リラックスのショートブーツ

崩れた横アーチをしっかり持ち上げて、お出掛け時もラクに履ける
ブーツ。前足部は変形した母趾にやさしいゆとりある設計になっ
ています。ファスナータイプで脱ぎ履きもスムーズに行えます。





アーチ構造をキープするために、
現在使っている靴のインソールだけを取り替えたい

アーチフィッターにも いろいろあります

お使いの靴や足のお悩みにあわせてさまざまなインソールが取り揃えてあります。インソール1枚代えるだけで、靴の履き心地は大きく変わりますのでぜひお試しください。



アーチフィッター インソール
フラットシューズ用



アーチフィッター インソール
お悩み母趾用



アーチフィッター インソール
お悩み膝用

オシャレを楽しんだり、積極的にお出掛けすることは、リウマチ患者さんにとってとても大切なこと。毎日をイキイキと過ごせるよう、ぜひご自身にぴったりの靴を見つけましょう。



AKAISHIのコンフォートシューズおよび
インソールはインターネットでお求めいただけます。

<http://akaishionline.com/>

※ご紹介した商品は2015年12月現在のものとなります。



歩くと外反母趾がチクチク痛むのですが、
対策にはどのようなものがおすすめですか？

軽度の外反母趾の場合、 外反母趾サポーターがおすすめです

サポーターをつけたまま靴を履けるものがおすすめ。そのため、生地の厚さや通気性にもこだわるとストレスが少なく済みます。ただし、外反母趾サポーターは軽度の症状向けですので、痛みがひどい場合は医師に相談しましょう。



靴を履いたときの
痛みを軽減する
外反母趾サポーター



指の間をぐいっと開く！

こんなグッズも外反母趾対策に活躍

さらに手軽にできる外反母趾対策として、ピンポイントで指の間を開くグッズもあります。



テープ型



ジェル型



コットン型



巻き爪が痛くて、歩行に支障が…
ヒドくなる前に自分でできる対策グッズが知りたい

巻き爪の痛みが気になり始めたら 早めの対策を

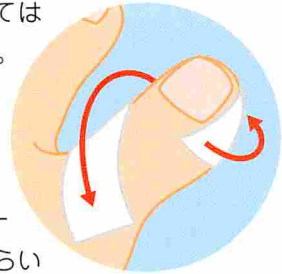
●ペディグラス

巻き爪はもちろん、陥入爪、割れ爪、匙状爪の補正を行う事ができます。施術時の痛みや、装着の違和感もほとんどなく、通常の爪切りも行えます。現在行われているワイヤー法に比べると、痛みや見た目、利便性などに優れています。



●テーピングで応急処置

さらに手軽な方法としてはテーピング法があります。外傷部・皮膚と爪とを引き離すようなイメージで、引っ張りながら螺旋状に巻くだけでOK。テーピングは幅1~2cmくらいで、粘着力が高いものがおすすめです。



タコや魚の目ができたときは
どのように対処すれば？



白癬菌予防にはどのような
ことに気をつければ？

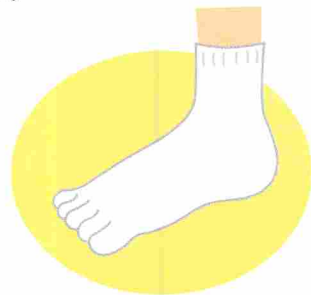
タコ・魚の目ができた場合は 医師に相談を

タコや魚の目にはスピール膏がよく使われますが、しっかり除去できる反面、患部以外の角質まで剥がしてしまうことがあるため、リウマチ患者さんには注意が必要です。変形でできたタコ・魚の目のすぐ下は骨であるため、かえって症状を悪化させてしまうこともあります。



5本指ソックスで 指の間のムレを軽減

一度感染すると厄介なのが白癬菌です。リウマチ患者さんは白癬菌に感染しやすく、一度感染すると治るまで1年以上もかかってしまうことがあります。そのため、5本指ソックスで指の間のムレを防いだり、スリッパなどは人と共有しないなどの心掛けが大切になってきます。



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

【監修】 おのぼりクリニック 院長 尾登 誠
おのぼりクリニック 登録リウマチケア看護師 右田 貴子

ACT0583.02(2018.2)