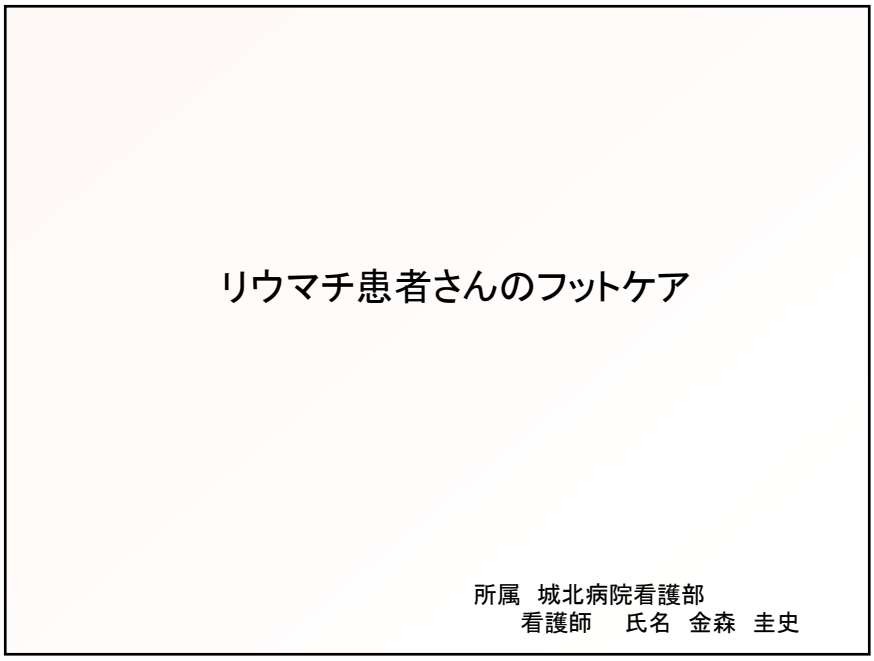
リウマチ患者さんのフットケア

第１９２回城北リウマチ教室
2023.12.7

http://www.jouhoku-rheumatism.com
リウマチ教室の予定とこれまでの講義内容が収録されています

城北病院リウマチ科　看護師
金森　圭史

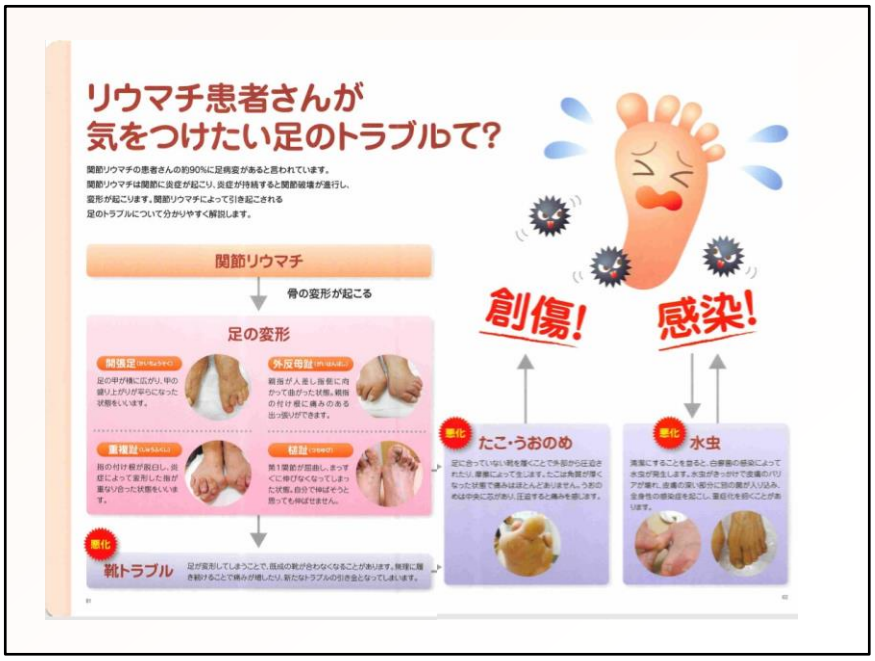


城北診療所の看護師金森圭史です
今回のスタッフ講座のテーマは、「リウマチ患者さんのフットケア」になります

よろしくお願いします

引用パンフレット：＜中外製薬＞関節リウマチ患者さんのための正しいフットケア　　2020年2月改訂
監修：まび記念病院 リウマチセンター長　 棗田将光先生他

今回は、中外製薬さんに提供頂いた、「関節リウマチ患者さんのための正しいフットケア」というパンフレットを使わせて頂き、
足のケアについてお話をさせて頂きたいと思います



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

足のトラブルに悩む患者さんの中には、「汚い足を見せるなんて・・・」と遠慮して我慢している方も少なくないと言われています
足の痛みが生じていると外出することも困難になったり、ストレスが溜まってしまいます。また、足をかばうことで腰痛が生じることもあります
フットケアについて、持続可能な自身で行えるケアの提案と変形する前の予防の重要性を知っていただくことが目的になります

まず、
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て変形が起こります
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まずは見ていきましょう

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
※図のようなものが代表的なものです(図の説明)

変形が進むことで足の一部分に圧力がかかります
また、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、
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、摩擦が生じます
これによって、たこや魚の目、巻き爪など様々な症状が現れます

魚の目や巻き爪から感染を起こしたり、ちょっとした傷でも治りにくくなっています
※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、通常よりも感染しやすい状態にあります
また、清潔を保てないことでおこる水虫がきっかけで皮膚のバリアが壊れ、皮膚の深い部分に菌が入りこんで、時には重症化を招くこともあります

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が進行してしまうという負の連鎖を起こしてしまうリスクがあります

足のトラブルが治療の妨げになることもあるため、
そうした足のトラブルを事前に予防するという意味でフットケアが大切な意味を持ってきます

負のカスケード(図の説明)

このように、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るためです

フットケアには病院で行うものと自宅で行えるものがあります

当院では魚の目・タコの処置、水虫の治療や難しい爪切りなどは主に皮膚科と連携して行っています

ご自身では、自宅でも、足の状態をチェックしたり、清潔の保持、体操や靴選びなど自身で行えるフットケアがあります
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になります

今回、ここからは自身で行えるセルフフットケアについて詳しく見ていくことにします

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観察することから始まります
そしてこれが、フットケアを行う上で最も大切なことになります

続けるポイントは図のようなところになります(図の説明)

日々の流れに組み込んでしまうことが良いと思います
足の観察は、入浴タイムにするのがおすすめです
指の間などをしっかり洗いながら、細かくチェックしていきましょう

どんなところをみるの？？
⇒最初のうちはこのようなチェックリストを参考に観察してみるといいかも知れません

(リストの説明)

小さな異変でも、そのまま放置しておくと悪化してしまう可能性があります
新たな異常を見つけたり違和感を感じた時は、医師、看護師に相談してください
症状が悪化する場合もあるので、自分一人で解決しようとはしないようにしましょう

また、タコや魚の目の対応も要注意です
よくスピール膏が使われますが、除去できる反面、患部以外の角質までおとしてしまうことがありリウマチ患者さんは注意が必要です
変形でできたタコや魚の目のすぐ下には骨があるため、返って症状を悪化させたり重篤な状態になることもあります
これらができた場合も医師に相談するようにしましょう

感染対策編 日常生活でできること

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。

力を入れて強くこすらない
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うことがあります。

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、薄いを閉じ込めるワセリンの併用も可

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。

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ぽく、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。

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、毎日の保湿が大切です。

日常生活でできることの１つ目として、感染予防のための対策があります

足を清潔に保つために、まずは毎日足を洗いましょう
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

洗う際のポイントとしてここには３つ挙げられています
①必要な皮脂まで落とさないよう、低刺激性で保湿効果のあるものがおすすめです
②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うことがあります
③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

そして、足を洗った後は、皮膚のバリア機能を保つために、必ず保湿するようにしましょう
乾燥は角質肥厚を引き起こすことがあり、それによって白癬菌が増殖することがあります
水分をよくふき取った後で、保湿クリームなどを塗りましょう

そして、
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
白癬菌は蒸れやすい指の間が最適な住処となります。５本指ソックスは特に有効です

靴の中は吸収した汗で湿気っぽく、これもまた菌の温床になります
靴は２種類以上用意し、交代で履くのが理想です

他の人が使用したスリッパも感染源になりやすく注意が必要です
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です

※白癬菌は付着してから２４～４８時間で感染を引き起こす可能性があると言われているようです
⇒24時間以内に対策するのは理にかなっていると言えるでしょう(毎日入浴)

続いて、２つ目として傷予防の対策を見ていきましょう
そしてもし傷を見つけた際には、たとえ小さくても、「これくらいなら・・・」と思わず、注意するようにしましょう

先程の感染対策でも紹介した靴下の着用は、傷対策の面でも重要な役割を果たします
靴擦れから足を守るほか、室内でも小さな怪我を負わないよう足を保護してくれます
ここでも5本指ソックスはおススメです

爪のケアもとても大切で、正しい爪切りの方法があります
深爪やあるいは丸く切りがちですが、推奨されている切り方は図のように四角形に切る切り方です
※爪の両脇を切りすぎないようにしましょう。巻き爪防止のためです
先端の爪の白くなっているは1mmほど残して切り、角はやすりで整えます
※ガラス製のやすりが削り具合がよくおススメです

細菌の繁殖を防ぐために、爪垢もしっかり除去しましょう

明るい場所で、できれば入浴・足浴後の柔らかくなった爪を切りましょう
巻き爪や爪が硬くて切りにくい場合は、無理に切るのはやめて医師、看護師に相談してください

自分に合った靴を選ぶこともとても大切です

そして、関節リウマチの患者さんに、多く聞かれるのが靴の悩みのようです
図にように調べによると、約8割の方が悩まれたことがあるようです

靴選びのポイント(図の説明)
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

また、ここには載っていないのですが、靴の中に置いてアーチ構造をサポートしてくれるグッズもあります
100均などでも売っている横アーチパッドや縦横のアーチをサポートしてくれるインソールがあります
また、軽度の症状の方向けにサポーター(外反母趾サポーターなど)の選択肢もあります

市販でも手軽に購入できるほか、医師からリハビリ処方としてリハビリテーション科に相談して自分に合ったものを作成することもできます
当院ではリハビリテーション科で出来るものであれば製作し、困難なケースは装具外来につないで義肢装具士による作成をする流れになっています
※保険適用となりますが、一時的に全額支払いののち、申請で後から返ってくる形となります

靴や靴の履き心地などでの悩みを持っている方は、気軽に先生をはじめ、看護師・リハビリスタッフに相談してください

足底のアーチの低下によって、いわゆる「ぺったんこ」な足の状態となってしまい、痛みを生じる原因になります
※横アーチの低下→開帳足　縦アーチの低下→扁平足
また、二次的に外反母趾や内反小趾などの変形であったり、タコ（胼胝）や魚の目の原因にもなって、更に歩きにくさや痛みを生じる悪循環の元にもなってしまいます

アーチの崩れを補強し、変形を予防するアイテムがあります

薬局や靴店、100均ショップなどで売られているアーチパッドは手軽に試せるのでお勧めです
また、インターネットが利用できる環境にある方は、「アーチサポート」で検索してみましょう。各オンラインショップで購入することもできます

もし、市販のものではうまく合わないなど個別のケースでは、リハビリテーション科にて対応することができるので、お困りの方は診察時等に主治医や看護師に遠慮なくご相談ください

次に、足の変形予防の運動を幾つかご紹介します

足の運動は柔軟性を保ったり、アーチ構造が崩れるのを予防する効果があり、変形予防から転倒予防の効果も期待できます

エクササイズ１～５(図の説明)
他にも、痛みを感じない程度に手で足の指を一本ずつ広げる運動や
足の裏を使ってゴルフボールやテニスボールを、ほどよく痛みを感じる程度に転がす足裏ストレッチなどがあります

続けることが効果的なので、自分に合ったものをチョイスして無理をせずに出来る範囲で行ってみてください
翌日に痛みや疲労感が残らない強度の運動が目安です

足首や足部が腫れたり痛みを伴う場合や無理をしないようにしましょう
炎症が強い時には無理に行わないことが基本です

腫れや痛みが続く場合や変形が進んで運動ができない場合は医師、看護師にご相談ください

また、普段日常の歩き方でも、重心を意識した歩き方で足の負担を軽減できます
かかとからつま先に重心が流れるようなイメージで歩くと、足への部分的な負担を減らし、アーチの働きを向上させる効果があります

変形が重度の場合は、足趾形成術という手術を受ける選択肢もあります
変形が進んでしまってからでは対応が難しくなるので、時期を見誤らずに予防的に対応を始めることが望ましいです

買い物や旅行が困難になってきた、外出機会が減ってきたといったような時点が、機能障害回復目的での手術を考慮し始める時期の１つとされています
タコからの感染が生じた場合なども、感染治癒後に、タコの原因となった変形矯正手術が行われます

色々な術式がありますので、足の状態に合わせて組み合わせて行っていく形になります

手術ということになった際は、それは整形外科の領域になるのですが、まずはリウマチ科の主治医の医師に相談するようにしましょう

最後になりますが、関節リウマチ患者さんの足病変は、小さな傷だと思って見過ごすと、あとあと大変なことになることもあります

毎日の足の観察で「おかしいな」と違和感や異常を感じた際には、自分で対処しようとせずに相談するようにしましょう
早く気づいて、早く治療を開始することが何よりも大切です

無理なく自身でフットケアを続けていくにあたって、今晩のお風呂からでも、まずは自分の足をじっくり観察することから始めてみてください

ご清聴ありがとうございました