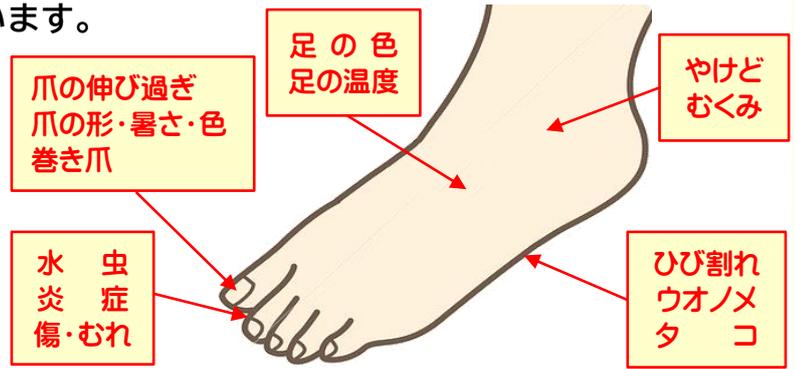


寒い季節は足元が冷えます。寒くてあまり動かないため、冷えるのも仕方がないと見過ごしていませんか？単なる冷えだと思っていた症状が、実は身体からの危険信号ということがあります。今回は、『足から健康』を考えてみたいと思います。

★ 足の5大観察ポイントとケアの方法

自分の手は見る機会が多い半面、足をじっくり観察することは少ないのでは？足の観察は、足を救うだけでなく命をも救います。足の5大観察ポイントの何れも、血流障害の有無の観察です。足の左右差をじっくり注意しながら観察してみてください。



- ① 冷たさ：足に動脈硬化が起こると、血管が狭くなったり詰まったりして、足を流れる血液が不足します。足の血液が不足すること(血流障害)によって足が冷たくなります。
- ② 色：血流障害を起こしていると、足の皮膚や爪の色が白・青・赤紫・青紫等の色になります。
- ③ 傷：血流障害により、末端に届く酸素や栄養素が不足すると、傷が治りにくくなります。最初は小さな傷であったとしても、悪化しやすいので注意が必要です。
- ④ 毛：血流障害により、末端に届く酸素や栄養素が不足すると、毛が生えにくくなります。足の指や甲等の毛の生え方や毛量などを観察しましょう。
- ⑤ 爪：毛と同様、爪の伸びも悪くなり爪の形が変形もあります。傷の元になる伸びっぱなしの爪、巻き爪、深爪は、感染の原因となり感染を起こせば潰瘍になるリスクも高まります。

★ 高齢者の足の観察ポイント

① 足の皮膚の観察ポイント

傷、水泡、潰瘍、踵のヒビ割れ・かさつきが無いかな？ 痛み・痒みは無いかな？ 皮膚の一部に色の変化が無いかな？ タコ・ウオノメが無いかな？ 靴擦れが無いかな？

② 踵の観察ポイント

乾燥・ヒビ割れが無いかな？ 川むけ等が無いかな？ 赤くなっていないかな？ 痛み・かゆみ等が無いかな？ 角質が固くなっていないかな？

③ 足全体の観察ポイント

むくみ・冷えが無いかな？ 足の変形が無いかな？ 臭いが無いかな？

④ 爪の観察ポイント

色・形が変わっていないかな？ 伸び過ぎていないかな？ 深爪では無いかな？ 爪の切り残しは無いかな？ 割れ・剥がれ・肥厚・巻き爪は無いかな？

⑤ つま先の観察ポイント

指と指の間が白っぽくふやけや、赤くなっていたり、切り傷が無いかな？ 痒みが無いかな？ 水泡が無いかな？ 指に赤み等の変色が無いかな？

⑥ その他

靴のサイズがあっているかな？ 靴に穴が空いたり、底が擦り減っていないかな？ 足に合っている靴をきちんと履いているかな？ 靴下はきつ過ぎないかな？



上記の5大観察ポイント以外にも、しびれや痛み等の自覚症状の観察も重要です。しびれや痛みがひどくなると、不自然な歩き方になり、膝痛や腰痛などを引き起こします。そのうち歩かなくなり、筋力が低下し少しのことで、つまずいたり骨折したりし易くなります。寝たきりから認知症になれば健康寿命を縮めてしまいます。そうならないためにも、症状が軽いうちに対処できるよう足の観察を習慣づけましょう。靴下を履くとき、お風呂に入るとき、爪を切るとき等、定期的に行う日常動作と一緒にタイミングで足を観察するとよいでしょう。

『老いは足から』『足は第二の心臓』等は、足が健康の要であることを表す言葉です！ 健康のためにも足の観察とセルフケアを心掛けてください！