

転ばぬ先のフットケア

～今日からできる足の健康習慣～

高知県立幡多けんみん病院 神谷 紗(糖尿病看護認定看護師)

発行:幡多地域糖尿病対策検討会

足を守ることは、命を守ること

足は「第二の心臓」と呼ばれています。歩くことで血液を押し戻し、全身の血流を保つ大切な役割を担っています。

しかし、生活習慣病は血流や神経に障害を起こし、足のトラブルを引き起こします。糖尿病患者さんの約4人に1人が生涯のどこかで足のトラブルを経験すると言われています。

したがってフットケアを行い足を守ることは、自分の生活を守り、命を守ることにもつながります。



高知県の健康寿命の現状

高知県では平均寿命と健康寿命の間に約10年の差があります。この期間は寝たきりや認知症など、日常生活に何らかの制限がある状態で過ごす人が多いのが現状です。

足の健康を守ることは、元気に動ける時間を延ばし、健康寿命を伸ばす第一歩になります。

健康寿命(R4)	平均寿命(R4)	間隔
男性	71.2歳	80.5歳
女性	75.6歳	87.5歳

※高知県の健康寿命と平均寿命(出典:健康づくり支援システム)

足を脅かす生活習慣病

足の病気の背景には、主に3つの問題があります。

これらは生活習慣病と深く関わっており、日々の習慣で予防することが大切です。

1. 血流障害(動脈硬化)

血の流れが悪くなり、けがや傷が治りにくくなる

2. 神経障害(糖尿病によるしびれや感覚低下)

しびれがあつたり感覚が鈍くなり、痛みを感じにくい



3. 感染症(傷が治りにくい・化膿しやすい)

病原菌に感染しやすく、傷が化膿しやすい

ここがポイント！今日からできる足の健康習慣

- 禁 煙:タバコは血管を大きく傷めます。
- 食生活:塩分や脂肪を控え、野菜や魚を意識して摂りましょう。
- 運 動:無理のない範囲で歩く習慣をつけましょう。

フットケアの基本習慣

1. 毎日の観察

足の甲・裏・指の間を毎日チェックしましょう。小さな傷や靴ずれも放置せず、早めに対処することが大切です。鏡を使ったり、家族に見てもらうのも効果的です。

2. 清潔に保つ

毎日ぬるめのお湯で足を洗い、石けんをよく泡立てて指の間まで丁寧に。洗った後はしっかりと乾燥させることがポイントです。特に指の間は湿りやすく、水虫の原因にもなるため注意しましょう。

3. 爪のケア

爪は深爪せず、四角く切る「スクエアカット」が基本です。角は爪やすりでなめらかに整えると、巻き爪や傷を防げます。厚くなった爪や変色があるときは、無理せず医療機関に相談を。

4. 靴の選び方

足に合わない靴はトラブルのもと。甲が圧迫されず、つま先に余裕があり、かかとが安定しているものを選びましょう。長時間歩くときは、ひもやマジックテープでしっかり固定できる靴がおすすめです。



5. 靴下の工夫

締め付けの強い靴下は血流を妨げます。ゆったりした綿素材で、内側の縫い目が小さいものが安心です。白い靴下なら、出血や分泌物にすぐ気づけます。

6. 低温やけどに注意

こたつや湯たんぽ、カイロを長時間使うと低温やけどの原因になります。直接肌に触れさせず、就寝時の使用は避けましょう。

まとめ

足は健康寿命のバロメーターです。

生活習慣病の管理とあわせて、毎日のフットケアを続けることで足を守ることができます。

観察・清潔・爪・靴・靴下——ちょっとした心がけの積み重ねが、自分の足で歩き続ける未来につながります。

今日からできる小さな習慣を大切にして、自分の足でずっと歩き続けましょう。



11月14日は世界糖尿病デーです。

2025年11月14日(金)



world diabetes day

高知県立幡多けんみん病院ではフットケア外来が始まりました。

糖尿病を持つ方で誰に相談したらいいかわからない足のお悩みは、

医師または看護師までお声がけください。