

このパンフレットは、
フットケア受診時に
ご持参ください。



かかりつけの医療機関



NCGM

2013年5月作成、2023年12月改訂

糖尿病 フットケアノート

ずっと自分の
足で歩こうよ



目次

第1章 糖尿病フットケアについて

- 糖尿病フットケアの目的 P.1~2
- フットケア外来の予定 P.3~4
- **ステップ1** P.5~12
- **ステップ2** P.13~15
- **ステップ3** P.19~21
- **ステップ4** P.22~27

第2章 フットケア道具の使用手法

- 爪切りの使い方 P.28~29
- 爪やすりの使い方 P.31~32
- レデューサーの使い方 P.33~34
- かかたのお手入れ方法 P.35
- 水虫の薬のお手入れ方法 P.36~38
- 靴について P.39

第1章 糖尿病フットケアについて

糖尿病フットケア外来の目的
～大切な足を一緒に守りましょう～

◎ 糖尿病のある方は、足の障害を引き起こしやすいです。

◎ 足を守るためには、あなたの日々のお手入れ（ケア）が、カギになります。

◎ まず足の状況を確認して、現状に合った方法を看護師と考えながら、自身でお手入れ（セルフケア）していくことが大切です。

「足の障害を防いで、いつまでも自分の足で歩くために、一緒にお手入れ方法を考えながら、自身で実施できるように、お手伝いをする場所」がフットケアです。



ずっと自分の足
で歩こうよ

「糖尿病があっても、健康な人と変わらない日常生活が送れる」ように、糖尿病治療の取組みについても一緒に考えます。

フットケア外来の予定

ステップ1

- * 糖尿病と足の病気の関係について学習します。
- * 看護師と一緒に、足の状態を確認します。
- * 看護師と一緒にフットケア外来での目標と必要なケアを考えます。
- * 足を守るお手入れ方法をお伝えします。

ステップ2

- * 足の状態に合わせたフットケア（爪・角質肥厚に対する処置、保湿など）を一緒にを行います。
- * 看護師と足の状態に合わせたお手入れ方法を、一緒に考えます。

ステップ3

* 看護師と一緒に考えたお手入れ方法を、自宅で実施できているか確認します。

* 自宅でお手入れができていない場合は、看護師と再度、継続できるケアと一緒に考えて、家で実施してもらいます。

ステップ4

* 自宅でのお手入れの効果を確認します。

* 新たに足にトラブルが起きた場合の対処法を、看護師と一緒に考えます。

* 今後のフットケア外来の受診の予定（間隔）と一緒に考えます。



ステップ1

糖尿病で血糖コントロールができていないと

神経障害がおきる

→ 痛みを感じにくい
ため、ケガ・やけどなどの発見が遅れる

ケガの発見の遅れ



抵抗力が低下する

→ 傷口が化膿しやすく、傷の治りも遅くなる

感染



血流障害がおきる

→ 足先への血液の流れが悪くなり、細胞に必要な栄養や酸素が届かなくなり、傷が悪化する

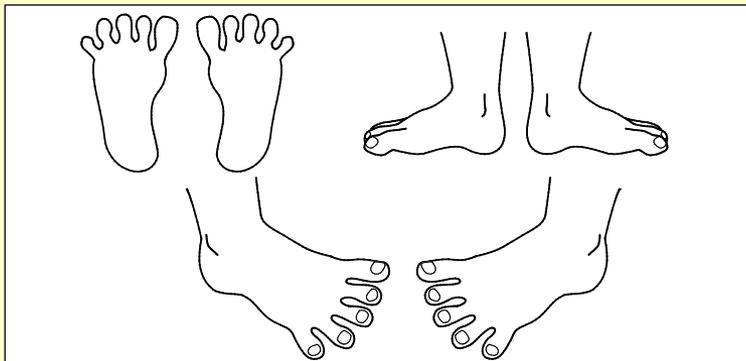
潰瘍

壊疽



切断

まずは自身の足の状態を知りましょう



*爪の状態

- 異常なし 巻き爪 深爪
色の变化 厚い その他 ()

*皮膚の状態

- 異常なし 乾燥 傷 ウオノメ
タコ 水虫 色の变化 むくみ
ジクジク その他 ()

*足の変形

- なし あり ()

*神経障害の自覚症状

- なし しびれ 痛み つる
感覚低下 違和感 その他 ()

*簡易神経検査

- アキレス腱反射 (右 / 左)
振動覚検査 (右 秒/ 左 秒)
モノフィラメント (右 / 左)

*血流の状態

- 脈の触知 (右 / 左)
自覚症状なし 冷え 歩行時の下肢痛
むくみ 色調不良 その他 ()

現在の足のお手入れ状況について おたずねします

1. 足に傷がない？足を見て触って、足にトラブルがないか、確認することが必要です。

*足の裏、指の間、かかと、見えますか？

- はい いいえ
鏡を使えば見える

*足に手が届きますか？

- はい いいえ

*自宅では、どのように、足の確認を行っていますか？

- 自分で確認する その他 ()
だれ () に協力してもらう。



2. 足を守るためには、足をきれいに洗い、清潔にすることが大切です。

*足を洗うことができますか？

- はい いいえ

*自宅では、どのように足を洗っていますか？

- 入浴 足浴 足をふく
特に行っていない

*自分で、ケアを行うことが
難しい方は・・・

- 家族 () に協力してもらう
その他 ()



3. 皮膚を傷つけないよう、安全に爪切りを行うことが大切です。

*爪切りは、自分でできますか？

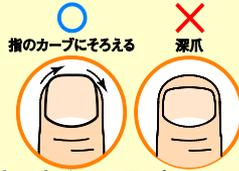
- できる 難しい

* 爪切りの道具は何を使っていますか？

爪切り 爪やすり その他 ()

* 自分で爪切りが難しい場合は？

() に協力してもらう
 皮膚科受診する その他



4. 皮膚のトラブルの対処・予防も大切です。

* 硬くて分厚いところ・水虫・乾燥などの皮膚トラブルはありますか？

なし 硬くて分厚いところがある 水虫
 乾燥 その他 ()

* 皮膚科受診はできますか？

はい いいえ ()

* 薬を塗ったり、分厚い踵のケアを行えますか？

はい いいえ () の協力を得られる

5. 傷や水虫予防のために靴下を履くことが大切です。

* いつも靴下を履いていますか？

いつも履く 室内では履かない 履かない

6. 足に合った靴を履くことが大切です

* 足の変形はありませんか？

なし 外反母趾 扁平足 甲高足 その他

* 靴ずれを起こしたことはありますか？

ある なし

* 靴を履く時間は、一日の中で何時間位ですか？

() 時間くらい

* 靴の変形はありますか？ あり なし

1. あなたが足のチェックを行った日は1週間に何日ありますか？

() 日

2. あなたが靴の中のチェックを行った日は1週間に何日ありますか？

() 日

3. 足を洗った日は、1週間に何日ありますか？

() 日

4. 入浴をした(足をお湯に浸した)日は1週間に何日はありますか？

(ただし、シャワーで流しただけの場合は除く)

() 日

5. 足を洗った後、指と指の間をきれいに拭いた日は1週間に何日ありますか？

() 日

6. 爪切りで、傷をつけたことはありますか？

ある 全く無い

7. 足の保湿ケアを行った日は、1週間に何日ありますか？

() 日

本日の足の状態から

- 現在、足に大きなトラブルはありません。今の足の状態を維持して、今後も足のトラブルを起こさないことが大切です。看護師と一緒に、自宅でのケア方法を考えていきましょう。
- 現在の足の状態から、入念なケアが必要です。症状が改善したら、自宅でケアが行なえるように環境を調節しましょう。
- 現在の足の状態から、（ ）科の受診をお勧めします。主治医と相談して準備を整えますので、必ず受診して下さい。
- 足の症状が改善するまで、定期的なフットケアの受診が必要です。看護師と一緒にケアを行なっていきましょう。

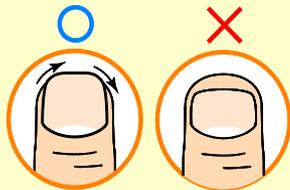
次回は、一緒にお手入れ方法を考えます。



足を守るポイントは？

1. 毎日よく足を観察しましょう。
見えないところは鏡を使ったり、ご家族に協力をお願いしましょう。

2. 足はきれいに洗い、水分をよく拭き取りましょう。
指の間もよく洗いましょう。
石鹸は泡立てて、優しく洗った後は、水分をよく拭いてください。
乾燥している場合はクリームで保湿しましょう。（指の間に保湿クリームは塗らないでください）


3. 爪は切り過ぎないようにしましょう。
深爪に注意しましょう。
爪の角は、深く切りこまないようにしましょう。


4. 自分の足に合った靴をはきましょう。
靴ずれに注意しましょう。
つま先に1 cm程余裕がある
足に合った靴を選びましょう。
靴の中に異物がないか、先に
確認してから履きましょう。



5. 素足を避け靴下を履いて、傷から足
を守りましょう。
足の保護になります。
5本指靴下もお勧めです。



6. やけどに注意しましょう。
カイロや湯たんぽ等による低温やけど
に注意しましょう。
もし使用する場合は、厚手のタオルで
包み、細心の注意をはらいましょう。

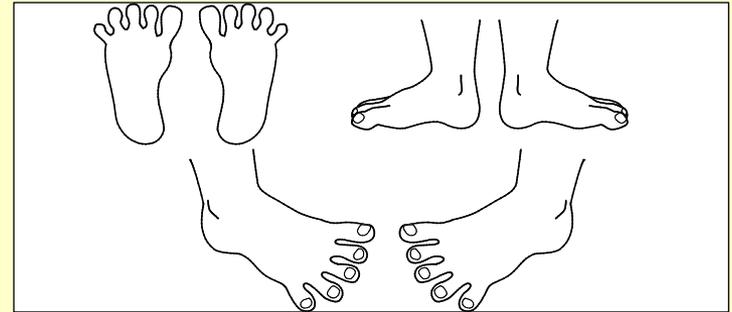


日々のお手入れは、薬の治療と同
じくらいの効果があります。
足にトラブルを起こさないように、
セルフケアを続けましょう。



ステップ2

足の状態に合ったお手入れ方法を考えます。
再度、足の状態を確認しましょう。



* 爪の状態

- 異常なし 巻き爪 深爪
 色の变化 厚い その他 ()

* 皮膚の状態

- 異常なし 乾燥 傷 ウオノメ
 タコ 水虫 色の变化 むくみ
 ジクジク その他 ()

* 足の変形

- なし あり ()

* 神経障害の自覚症状

- なし しびれ 痛み つる
 感覚低下 違和感 その他 ()

* 簡易神経検査

- アキレス腱反射 (右 / 左)
 振動覚検査 (右 秒 / 左 秒)
 モノフィラメント (右 / 左)

* 血流の状態

- 脈の触知 (右 / 左)
 自覚症状なし 冷え 歩行時の下肢痛
 むくみ 色調不良 その他 ()

今後のご自宅での ケア方法

□足の観察方法

- だれが
- あなた 家族 その他（ ）
- 週に何回位確認くらいでき
そうですか？
週に（ ）回、確認する
- いつ確認しますか？
- 入浴時に
- 朝、靴下を履く時
- 夜 その他（ ）



□足の保護方法

- 足を保護するために、靴下を履くこと
ができますか？
- 靴下を履くことができる

□足をきれいにする方法

- だれが
- あなた 家族 その他（ ）
- いつ
- 入浴時に 足浴 足を拭く
- 週に（ ）回くらい、行なう

□爪のケア方法



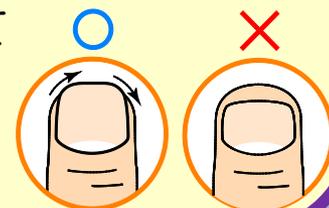
- だれが
- あなた 家族 その他（ ）
- 爪切りはどのような道具を使いま
しょうか？
- 爪切り 爪ヤスリ
- その他（ ）の道具をお勧め
します。

- 爪切りの方法は？
- 爪切りで長めに切った後に、
爪ヤスリで整える
- 爪ヤスリで長さを整える
- その他（ ）



- 巻き爪がある方
- コットンで巻き爪のケアを行う
- テープで巻き爪のケアを行う

- どの位の間隔で爪の手入れをしていき
ましょうか？
- （ ）日おきをめやすに
- 爪の伸び具合に応じて
- その他（ ）



□水虫のケア方法

だれが

- あなた 家族 その他 ()
- 爪に薬を、いつ () 塗る
- クリームを () の範囲に
いつ () 塗る。



□踵の角質や乾燥、 タコに対するケア方法

だれが

- あなた 家族 その他 ()
- 踵にクリーム () を
いつ () 塗る。
- レデューサーを () の部
分に () 日に () 回かける。
- ガラスやすりを () の部
分に () 日に () 回かける。

□皮膚の乾燥に対するケア方法

だれが

- あなた 家族 その他 ()
- 保湿が必要な範囲は？
- 身体全体 足全体 その他 ()
- 保湿クリームをいつ () 塗る

□お手入れ道具の管理方法

道具で皮膚を傷つけないために、清潔に管理することが大切です。

- 爪ヤスリを清潔に保管するために、
どこ () に保管する。
- 爪切道具（爪切り・爪やすり）が安全か、ガラス製の場合は破損していないか、爪切り前・爪切り後に確認する。
- 踵やタコのお手入れにレデューサーを使用する方は、使用後に歯ブラシなどできれいに洗い、乾燥させておきましょう。
保管場所 ()



□足に合った靴の選び方

□靴が足に合っているか、（圧迫感がない1cmほどつま先に余裕がある）か確認する。

□足の変形（ ）があるので、靴や、中敷きの専門的な調整を考える。

□靴を履く前に、靴の中に異物がないか確認する。

お疲れ様でした。
今回は看護師と一緒に、足の状態を確認してお手入れ方法を考えました。
次回は、紹介したお手入れ方法を、自宅で実施できているか確認します。

ずっと自分の足
で歩こうよ



ステップ3

お手入れはできていますか？
看護師と一緒に実施・確認を行います。

□足の観察

□できる □サポートがあればできる
□次回再度確認を行う
（確認内容： ）



□足の保護

□できる □サポートがあればできる
□次回再度確認を行う
（確認内容： ）

□足をきれいにする

□できる □サポートがあればできる
□次回再度確認を行う
（確認内容： ）



□爪のケア

□できる □サポートがあればできる
□次回再度確認を行う
（確認内容： ）



□水虫のケア

- できる サポートがあればできる
- 次回再度確認を行う
(確認内容：)

□かかとの角質や乾燥、タコのケア

- できる サポートがあればできる
- 次回再度確認を行う
(確認内容：)



□皮膚の乾燥に対するケア

- できる サポートがあればできる
- 次回再度確認を行う
(確認内容：)

□フットケア道具の管理

- できる サポートがあればできる
- 次回再度確認を行う
(確認内容：)



□足に合った靴選びと着用

- できる サポートがあればできる
- 次回再度確認を行う
(確認内容：)



看護師からのメッセージ

足を守るためには、毎日お手入れを続けることが大切です。

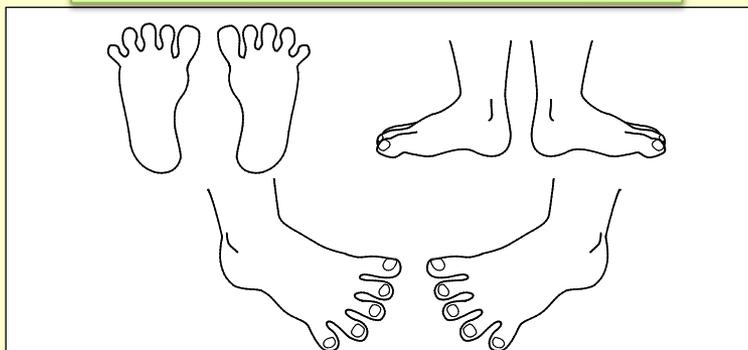
フットケア道具の使い方は、パンフレットの28ページ以降に提示していますので、参考にしてください

次回は、足の状態とケア方法を確認して、新たな足のトラブルが起きた時の対処法について一緒に考えます。



ステップ4

ご自宅でのケア後の状態



*爪の状態

- 異常なし 巻き爪 深爪
色の变化 厚い その他 ()

*皮膚の状態

- 異常なし 乾燥 傷 ウオノメ
タコ 水虫 色の变化 むくみ
ジクジク その他 ()

*足の変形

- なし あり ()

*神経障害の自覚症状

- なし しびれ 痛み つる
感覚低下 違和感 その他 ()

*簡易神経検査

- アキレス腱反射 (右 / 左)
振動覚検査 (右 秒/ 左 秒)
モノフィラメント (右 / 左)

*血流の状態

- 脈の触知 (右 / 左)
自覚症状なし 冷え 歩行時の下肢痛
むくみ 色調不良 その他 ()

前回と比べて

*足の観察

- できている
できていない (理由)

*足の清潔

- できている
できていない (理由)

*爪の状態

- よくなっている (どこが)
変わらない () その他 ()

*皮膚の状態

- よくなっている (どこが)
変わらない () その他 ()

*足の症状

- よくなっている (どこが)
変わらない () その他 ()

今後のケア方法の再確認です

*足の観察はだれ () が、道具 ()
で週に () 回行なっています。

*足の保清はだれ () が、保清方法
() で週に () 回行なっています。

*爪のケアはだれ () が、道具 ()
で週に () 回行なっています。

*皮膚のケアはだれ () が、道具 ()
で、週に () 回行なっています。

現在のケア方法で、足の状態は安定しています。今後、足にトラブルが起きたら早めに受診をしてください。

足に関するセルフケア質問票 ②

1. あなたが足のチェックを行った日は
1週間に何日ありますか？
(日)
2. あなたは靴の中のチェックを行った日は
1週間に何日ありますか？
(日)
3. 足を洗った日は、1週間に何日ありますか？
(日)
4. 入浴をした（足をお湯に浸した）日は
1週間に何日ありますか？
（ただし、シャワーで流しただけの場合は除く）
(日)
5. 足を洗った後、指と指の間をきれいに
拭いた日は1週間に何日ありますか？
(日)
6. 爪切りで、傷をつけたことがありますか？
ある 全く無い
7. 足の保湿ケアを行った日は、1週間に何日
ありますか？ (日)

早く受診するを心がけて！！

◎靴ずれ・やけどなど、足に傷を作らないようにしましょう。

こんな時はどうしますか？

「傷ができた！」

「タコが痛い！」

「皮膚がむけた！」

「皮膚の色が赤い！」



傷は、すぐに流水で洗って、絆創膏
やガーゼで保護して、早めに
皮膚科・形成外科を受診しましょう



傷が膿んで、赤くなったり、
熱をもったりしたら、すぐに
受診しましょう。

こんな時どうしますか？

「足のお手入れができなくなった！」



足のケアの協力者が必要な状況
かもしれません。主治医かフット
ケア担当にご連絡ください。



連絡先

お疲れ様でした。

ずっと自分の
足で歩こうよ



足の状態をよい状態に保ち、足を守る
ために、血糖コントロールとともに
フットケアで習得したお手入れ方法を
続けることが大切です。

次回までに、足に問題があったり、お
手入れ方法に支障がある場合は、医師
かフットケア担当にご相談ください。

メッセージ



第2章 フットケア道具の使用方法



足のお手入れは、皮膚を傷つけずに、安全に足のお手入れをするために、道具選びと正しい使い方がとても重要です。

1. 爪切りの使い方
2. 爪ヤスリの使い方
3. レデューサーの使い方
4. かかたのお手入れ方法
5. 水虫薬の使い方

爪切りの使い方

爪切りは、傷をつけずに、安全に行うことが重要です。

【爪切りのポイント】

- ①まず姿勢です。
爪全体が見るように、姿勢を工夫します。
(体勢をとることが難しい方は、看護師と一緒に考えます)
- ②深爪に気をつけましょう。



爪は一度に切らないようにしましょう。

- ③爪は一度に切らずに、数回に分けて切ります。
- ④爪上部の白い部分が約1 mm残る長さが目安です。



長さは、爪上部の白い部分が約1 mm残るように切ります。

⑤爪の角は、引っかけられないように少し切ります。

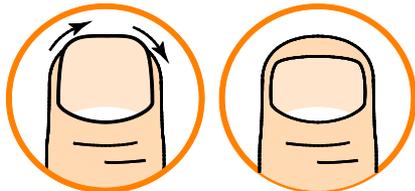
角を切りすぎると巻き爪になったり、傷ができる原因になります。爪は四角いイメージでまっすぐに切ります。



爪の角は緩やかに少しだけ切ります。

○
指のカーブにそろえる

×
深爪



⑥爪切りの仕上げです。

爪切りで切った後、角や尖った部分は爪ヤスリで整えて、引っ掛かりをなくします。

自分で爪切りが難しい方には、特殊な爪切りをご紹介します。
ほかに爪ヤスリなど道具の工夫や、サポート体制の検討など、安全に爪切りができるように、看護師と一緒に考えます。

爪ヤスリの使い方

爪切りを使うことが難しい方は、爪ヤスリで爪を整えます。

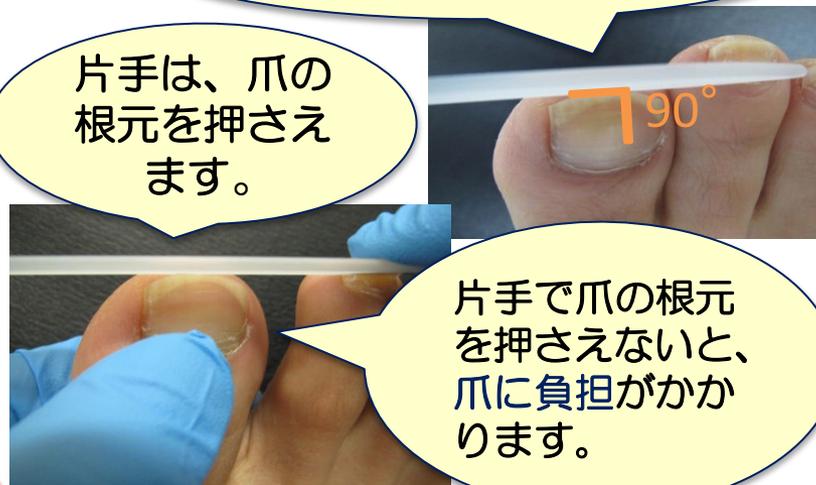
爪ヤスリは、大きさが何種類かあります。大きな爪ヤスリは、ヤスリの面が大きいので、爪が切れない方でも長さを整えるのに向いています。小さい爪ヤスリは、爪切りで切った後、ギザギザを整えるのに適しています。

【爪ヤスリのポイント】

①爪ヤスリは、爪に垂直（90°）に当てます。

爪ヤスリは爪に垂直に当てます。

片手は、爪の根元を押さえます。



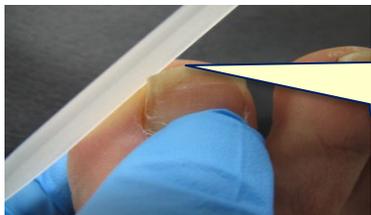
片手で爪の根元を押さえないと、爪に負担がかかります。

②ヤスリの端を軽く当ててすべらせると、削れます。

爪にヤスリを当てて端から端まで何度かこすります。



③爪先がなめらかになっているか、指先で確かめながら行います。



爪の角は、爪やすりを斜めに当てて、なめらかにします。

爪切り・爪やすりをするとき、楽な姿勢の取り方などを、一緒に考えます。

- *ガラス製の爪やすりは、落とさないように気をつけてください。(ヒビや割れの原因になる)
- *使用後は、流水と歯ブラシで洗い、しっかり乾かしてください。
- *破損がないか確認してから使用してください。

レデューサーの使い方

足の変形や歩き方のバランスが崩れていると、圧がかかる部分は硬く、分厚くなってきます。厚みや硬さによっては、周囲の柔らかい組織を傷つけてしまうことがあります。

タコのお手入れ・対処方法は下記の通りです。

- *靴や中敷きを調整する。
- *皮膚を柔らかくするクリームを塗る。
- *レデューサーでお手入れする。
- *皮膚科を受診する。



【レデューサーの使い方】

- ①皮膚が湿っていない状態で行います。
- ②レデューサーの表面を軽く水で濡らします。
- ③目の細かい方（ザラザラしていない面）で、タコの表面を力を入れずに円を描くように、こすります。かかとは、全体的にこすります。

ザラザラしていない方の面で軽くこすります。



④5回こすったら、皮膚の状態を必ず手で触って確認します。

乾いた皮膚に、レデューサーを軽くぬらして当て、円を描くようにこすります



⑤こすり過ぎ注意！周囲の皮膚より、「まだ硬い」段階で終わりにします。



こすり過ぎないためには、硬い部分と面が並行に当たる程度にしましょう

⑥踵やタコがすぐに硬くなり痛くなる場合は、数日置きに行ってもいいでしょう。

⑦爪ヤスリでも同様にケアすることができます。



角質のお手入れ方法は、適した方法を看護師と一緒に考えます。

*使用後は、表面を水で流しながら歯ブラシで洗い、乾かしてください。

かかたのお手入れ方法

空気の乾燥や加齢により皮膚の乾燥が生じます。さらに、糖尿病のある方は、神経障害により汗の量が減少することで、かかとや皮膚の乾燥が起こりやすくなります。

乾燥した皮膚は傷つきやすく、傷から感染する場合があります。

そのため、乾燥に対する保湿ケアが必要です。



【かかたのお手入れ方法】

- ①入浴後は水分をよく拭く。
- ②ガサガサしている、足の皮が引っ掛かる、ヒビが割れてきたときは、皮膚科受診をおすすめします。症状に応じて保湿クリームを処方してもらってください。乾燥している部分に、保湿クリームを少しずつ塗ります。
- ③保湿クリームを塗ってもガサガサする場合は、レデューサーのケアも有効です。（レデューサーは、看護師と一緒に練習してから使用しましょう）

水虫薬の使い方



水虫（カビの一種）は高温多湿な環境（特に靴の中）を好みます。治るまでに長い時間がかかりますので、治療を中断せずに根気よく塗り続けてください。

入浴後、しっかり水分をふき取ってから薬を塗ると薬が浸透しやすくなります。

【爪の水虫薬の塗り方:ローションタイプ】



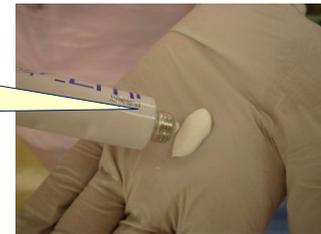
爪と皮膚の境目の上下左右の4か所に、1滴ずつ薬をつける。

薬を爪と皮膚の間にすりこむ



【皮膚の水虫の薬の塗り方:クリームタイプ】

片方につき1～2センチ大を手にとる



少量ずつ指にとってすべての指の間に塗り込む

余った分を足の裏全体に塗る。薄くのばして塗り込み、足りなければ追加する。



クリームの色がなくなるまで、よくのばして塗り込んでください。薬をぬった後は、よく手を洗って下さい。

水虫薬の使い方

* 傷がある、皮膚から液が出ている（ジクジクしている）場合は、薬を塗るのをやめて、皮膚科を受診してください。

* 外見上治ったように見えても、皮膚には水虫がいる場合があります。薬は自分の判断で中断せず、定期的に受診して、医師の診察を受けてください。

* 足拭きマットやスリッパの共用はしないようにしましょう。

* 毎日きれいな靴下に履き変える。靴も毎日同じものは履かないようにしましょう。
(何足かをローテーションする)

靴について

靴の選び方・履き方のポイント



- ① 足にやさしい靴を選ぶ
- ② 靴下をはく（傷予防）
- ③ はく前に中をチェック（小石など入っていませんか）

