



近年はリウマチ治療の新たな時代と言われ寛解を目指すことができる時代を迎えています。しかし変形や機能障害に悩む方々も多いのが現状です。そこで今回はフットケアについてご紹介したいと思います。

あなたの足は大丈夫？

- ★たこ・うおのめ
・足趾の変形や合わない靴によりできる。
自分で削ったりすると感染の原因になります。
- ★傷・感染
・足の皮膚が薄い、変形により傷がしやすい。
傷があると感染の原因になります。足趾に人工関節が入っている人は特に注意しましょう。
- ★巻き爪
・爪の切り方や足趾の変形により爪が変形する。
- ★汚れ・荒れ
・足趾の変形で指が重なる。関節痛で洗いにくい
汚れがたまると角質が厚くなり荒れの原因に。
- ★水虫
・治療で免疫力が低下、汚れ、足趾の隙間がない

予防的フットケアがたいせつです！

フットケアの基本

どのような方にも必要な日常ケアです。

🌸 清潔にする

最も大切！ やさしく洗うことがポイント
変形がある場合、足趾間を無理に開かずガーゼを指の間に通して洗いましょう。

🌸 保湿する

皮膚の荒れは傷の原因になります。
ケアの後は保湿剤を使いましょう。

✿正しい爪切り

正しい爪の切り方をご存じですか？爪の切り方に気をつけないとトラブルにつながることもあります。詳しくは「爪の正しい切り方」をご覧ください。

✿足に合った靴

足に合わない靴は靴ずれ・痛み・足の変形につながります。変形が強い場合は装具屋さんに作ってもらうこともできます。

✿タコ・うおのめ いじらない

自分で削ったりすると傷ができ感染の原因になります。医師・看護師に相談しましょう。

✿無理せず「気持ちいい」を大切にケアしましょう

お知らせコーナー



健康診断は受けていますか？

「定期的に通院し検査しているから大丈夫」と思っていないませんか？
外来通院時の検査は RA の診療に必要な検査を行っています。そのため健康診断の項目を満たしているわけではありません。
地域や職場での健康診断・がん検診・人間ドックは毎年受けることをおすすめします。

かかりつけ医を持ちましょう

自宅の近くにかかりつけ医を持つことをおすすめします。
ちょっとした風邪や傷・急な体調不良や、都合によりセンターを受診できない時は、かかりつけ医で十分対応できる場合も多くあります。
そのような場合はお薬手帳を持参しリウマチ治療中であることを伝えて診察してもらいましょう。