

ナースの星WEBセミナー

フットケアにおける爪ケア

足のナースクリニック 代表

(社)日本トータルフットマネジメント協会

皮膚・排泄ケア認定看護師

西田 壽代

足にとってのハイリスク疾患

神経障害

脈管障害

知覚神経

自律神経

運動神経

虚血、うっ滞

外傷

足潰瘍

組織壊死

免疫能低下

栄養状態低下

感染

切断

足切断にいたる経路

深爪





著しい血流障害を伴う場合



糖尿病合併症管理料 170点(月1回)

(外来)

[算定要件]

- 足潰瘍、足趾・下肢切断既往、閉塞性動脈硬化症、糖尿病神経障害等の糖尿病足病変ハイリスク要因を有し、医師が糖尿病足病変に関する指導の必要性があると認めた者に対し、専任の常勤医師又は専任の常勤看護師※が、糖尿病足病変に関する療養上の指導を30分以上行った場合に算定できることとする

※施設基準;常勤配置の緩和(平成30年度~)

⇒ 医師は、週24時間以上の勤務をしている専任の非常勤医師2名以上の組み合わせにより基準を満たすとみなす。

⇒ 看護師は「常勤」が外れた。非常勤でも可 (週3日以上、週24時間以上の勤務)

糖尿病合併症管理料 170点(月1回) (外来の評価)

当該管理料は、専任の常勤医師又は当該医師の指示を受けた専任の常勤看護師が、(1)の患者に対し、

- 爪甲切除(陥入爪、肥厚爪又は爪白癬等に対して麻酔を要しないで行うもの)、
 - 角質除去、
 - 足浴等 を必要に応じて実施する
 - 足の状態の観察方法、
 - 足の清潔・爪切り等の足のセルフケア方法、
 - 正しい靴の選択方法 についての指導
- を行った場合に算定する。



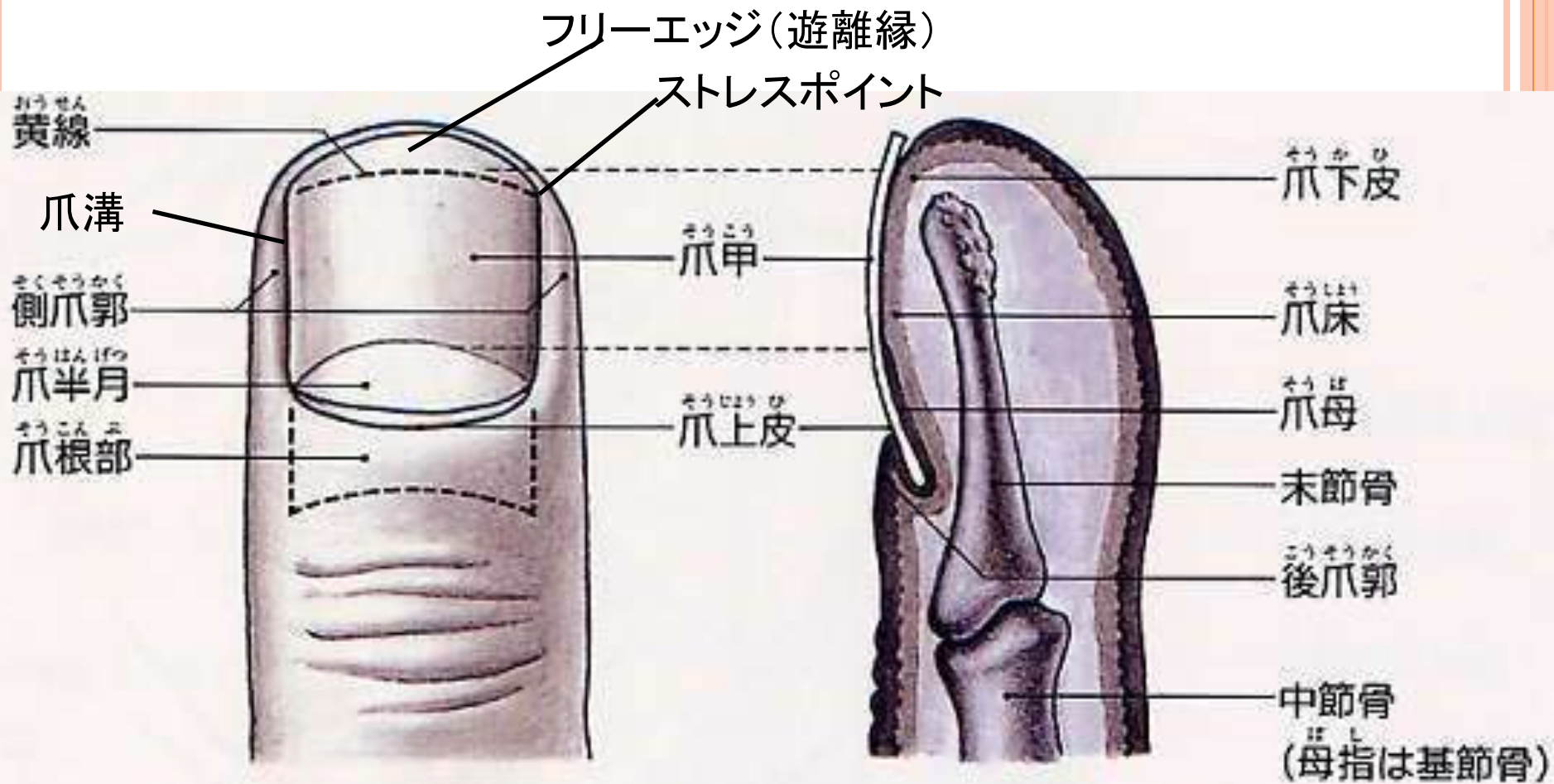
爪ケア初心者編



爪について
正しい知識
を持とう！



爪の構造と名称




爪ケアの意義

- 爪本来の役割を保つ
 - 指先を保護する
 - 物をつかむ（手）
 - 歩行時の地面からの力を伝える（足）
 - 体重を支える（足）
 - 感覚を保つ（危険の察知）
- 清潔を保つ
- 爪により、もしくは爪自体を傷つけない●
- 美容



爪の特徴

- 爪は1日約0.1mm伸びる（1年で約3.5cm）
 - 爪の厚さ: 0.3～0.8mm（足のほうが厚い）
 - 手のほうが2～3倍早く伸びる
 - 爪の伸びは20歳代が最も速く、50歳代から成長のスピードが遅くなる
 - 冬よりも夏、女性より男性、利き手のほうが成長が早い
- 

水分量

- 爪甲：12～16%
（5～24%まで変動）
- 角質水分量：15～20%
- 表皮・真皮：60～70%



生活支援のポイント

さんぽ♡



保清

- 足の洗淨を毎日行う

保湿

- 少なくとも1日1回は保湿剤を必ず塗布

保護

- 適切な靴やインソールの着用
- 靴下を必ず履く（靴を履くとき、家など）
- スピール膏は要注意（創傷形成のリスク）

白癬菌

- 角質（ケラチン）内に入り込む
- 易感染状態、角化亢進により発症
- 正しい病識、薬剤使用を行わないことで治癒せず慢性化
- 皮膚表面に付着しているときにあら流すことで感染防止可能
- 身内に罹患者がいる場合は、足ふきマットの共用を避けるなど注意が必要
- 足白癬から爪に感染することが多い

爪への白癬菌の侵入経路



抗真菌薬の使用法

爪周囲の皮膚に
付着していい薬 と いけない薬 がある！



爪白癬と勘違いされがちな病変の例

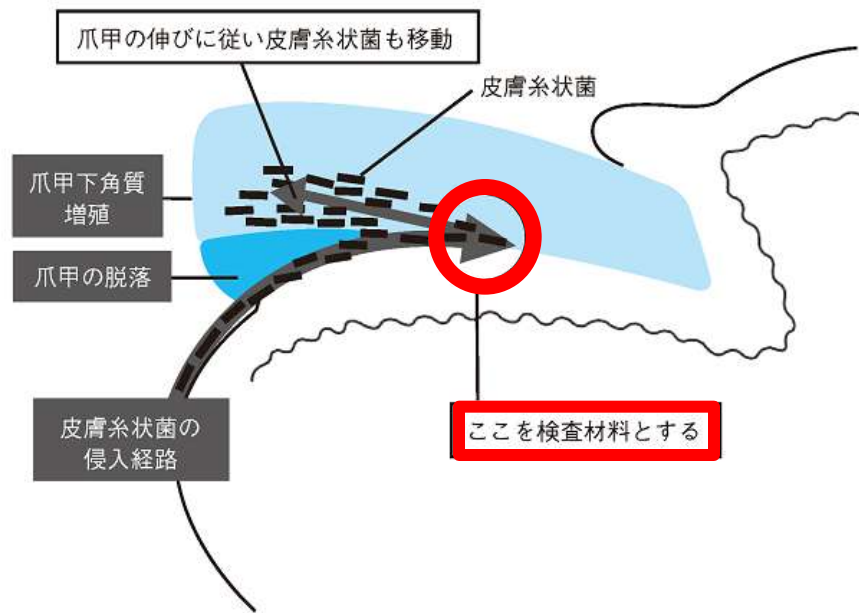
○爪甲鉤彎症



乾癬



爪甲の培養検体の採取方法



爪甲下角質増殖が見られる通常の爪白癬(DLSD)の発症機序と検体採取部位

(渡辺晋一ほか:皮膚真菌症診断・治療ガイドライン.日皮会誌 119(5):851-862, 2009)

爪ケア中級編



安全に正しく
問題の少ない
爪の爪切りが
できる



爪のアセスメントをしましょう

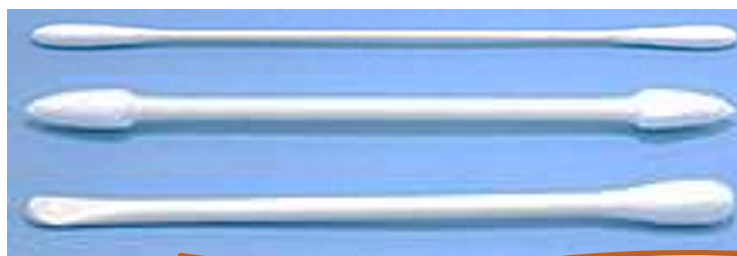


爪用ゾンデ(上級者向き)

○スケーラー



○ダブルヤスリ



中級者は
赤ちゃん用の細い綿棒
金属製の耳かき等が
おすすめです

爪のアセスメントのための留意点

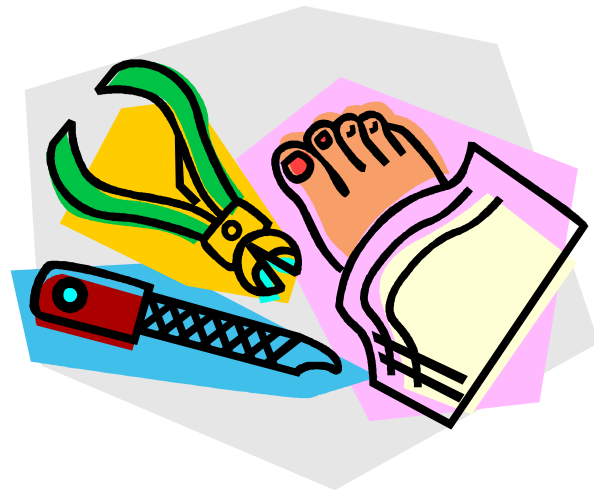
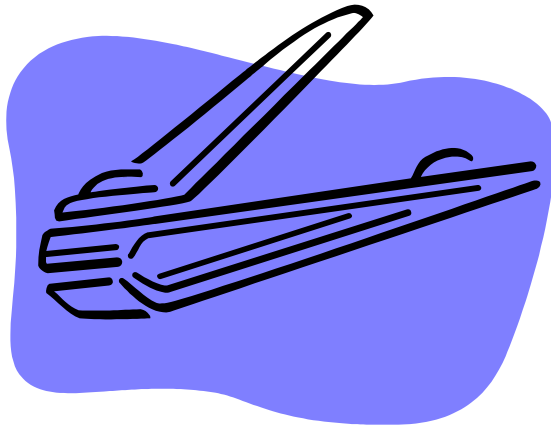


- ・爪溝の掃除
- ・側爪郭に隠れた爪甲の確認
- ・爪床と皮膚の境界を明確にする
- ・爪縁がきれいにまっすぐになっているか（爪棘の有無）
- ・爪溝に鶏眼や創傷などがいないかの確認
- ・どこまで爪を切除できるか、どのくらい巻いているかの確認

隠れたところに・・・

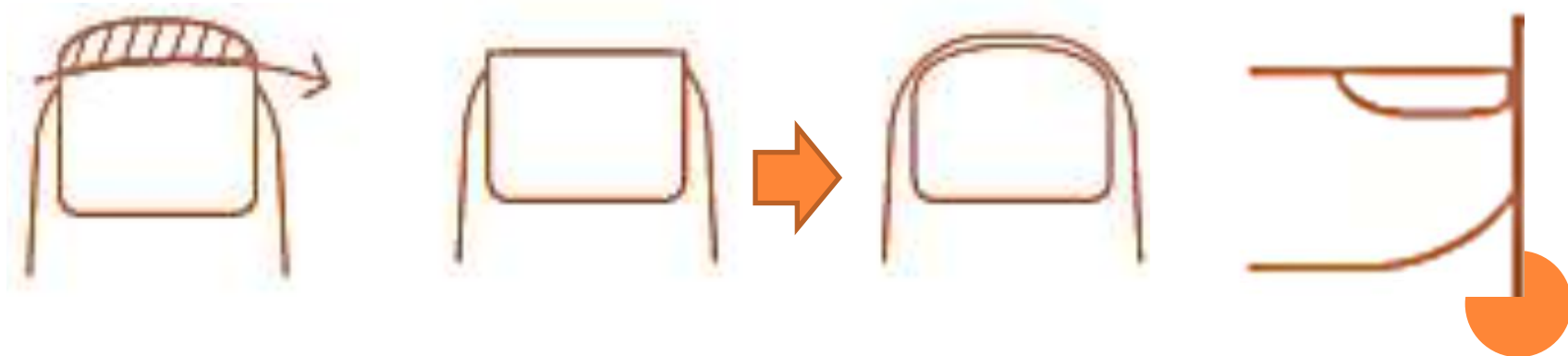


爪きりを試してみよう！



足爪の切り方(基本)

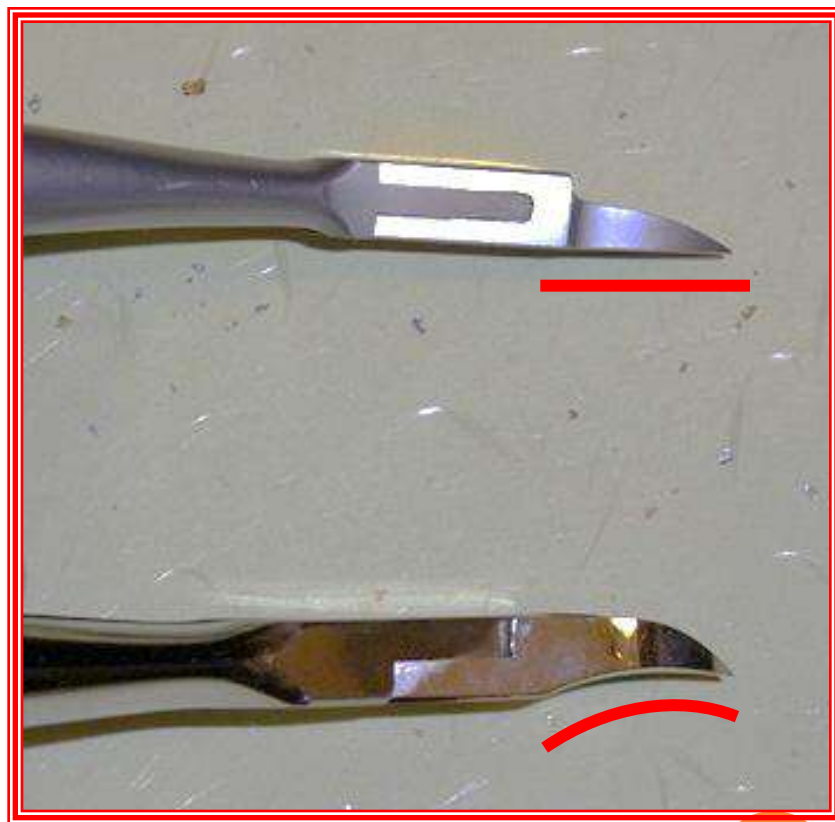
- ❖ あしゆびの形に添って、真っすぐ、もしくは直線に近い緩やかなカーブに切る
- ❖ 爪の端は切り込まず、爪やすりで角を落とす
- ❖ 長さはゆびより少し短めにする



爪切りの刃先は・・・



ニツパー型爪きり

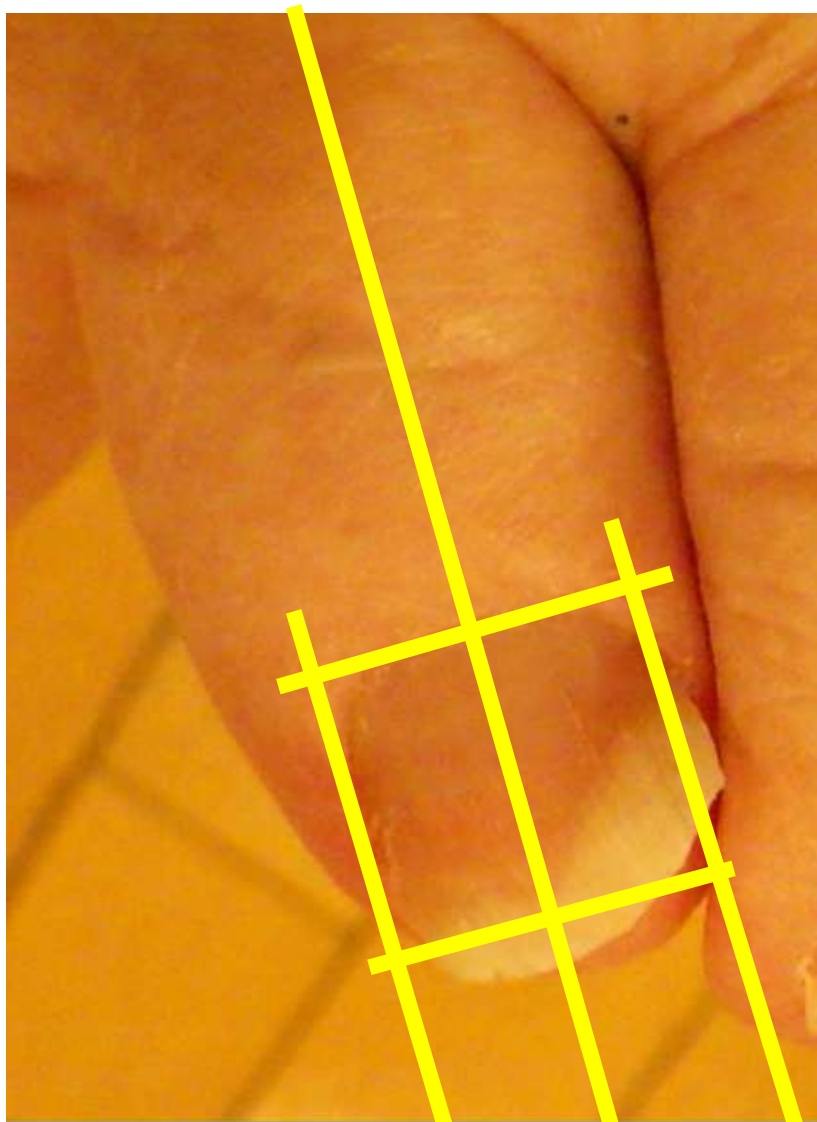


爪切りのポイント

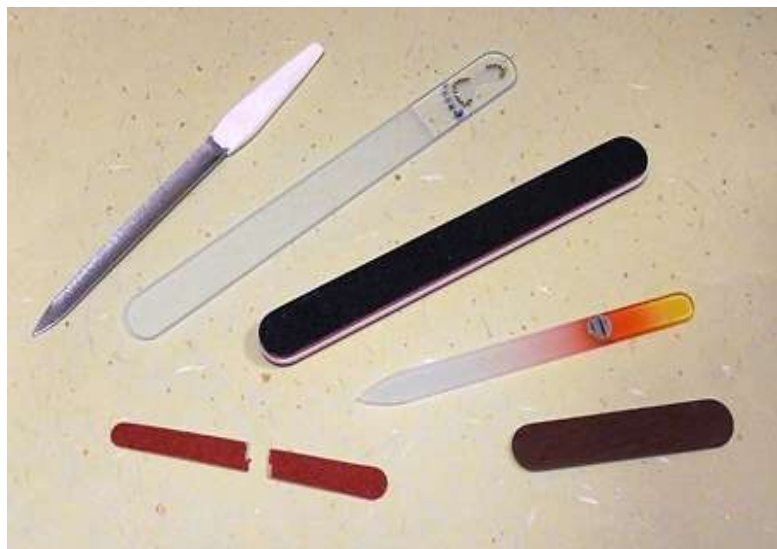


- 足のゆびは手でしっかり固定する。
- 片方の刃を爪にあてて、切る目安を決めてから、反対側の刃をおとして切る
- 一度にたくさんの爪を切ろうとしない
- 角を切り込みすぎない
- 長めにのこし、最後にやすりで整える
- できればその人専用の爪切りを用意する。
- 共用するときは、自分が使い終わったら洗剤やブラシ等を使って充分洗い流し、しっかり乾いてから次の人が使う。

爪切り設計図をつくる！



爪やすり(ファイル)



やすりの順番は
角⇒角⇒横⇒縦



爪ケア上級者編



管理が難しい
爪ケアができる



足病変を起こさないための足爪ケアのポイント

- ・爪を切る行為自体で傷を作らない
 - ・・・**深爪, 角の切りすぎ**
- ・爪が足趾など皮膚を圧迫・擦過することで傷を作らない
 - ・・・**肥厚爪、変形した爪、角の切り残し(ネコ耳爪)**
- ・爪自体が剥離することで傷を作らない
 - ・・・**浮いたりもろくなった爪**
- ・爪の周りの皮膚のケア
 - ・・・**感染予防**



深爪



巻き爪



変形爪のトリミング





マイクログラインダー



グラインダーのアタッチメント(例)

爪	角質	鶏眼
		

- ・径の大きいものは回転数を少なく、細いものほど多く
- ・ダイヤモンドコーティングのものは滅菌可能(しかし、高価)
- ・ストーンタイプは、耐久性と滅菌できないことから推奨度は低い

肥厚爪の見分け方のめやす





爪ケアの手順（西田流）

- 患者、実施者両者の安全安楽な体位を整える
- アルコール綿等でケアする部分を清拭
- 爪用ゾンデで、爪周囲の固着した汚れを除去しつつ、爪縁のラインを目視で確認できる状態にする
- 爪の表面から爪溝にかけて固着した甘皮などがあれば、爪用ゾンデやニッパーで除去する
- 爪用ゾンデで痛みがある場合は、コットン、綿棒等を湿らせて行う（水、乳液、クリーム、アルコール、角質軟化剤等）
- 爪用ゾンデを使って痛みがある場合は、技術不足以外に、皮膚の菲薄化、血流障害による冷感、神経障害による知覚過敏、炎症、恐怖感等がある。
- ニッパーで爪切りをし、爪用ファイルでやすり掛け
- 肥厚している場合は、爪は短めに切りグラインダーで研磨
- ブラシやふき取りで、爪の粉を除去し、爪溝を充分きれいにする
- やすりのかけ残しがないかを確認
- 保湿

外反母趾の方の爪は・・・





足の骨格、形状、力のかかり方に注目！



爪だけの問題では
ないのです

- 爪の切り方
- 骨格の変形
- 靴
- 歩行状態
- ご本人の対処方法
- ご本人の気持ち



心を込めた根拠のあるケアを続けると・・・



足のナースクリニック

- 病院・施設でのフットケア支援
- スタッフ教育・技術講習・学会発表
- 講演会、執筆



足のナースクリニック ブログ

<http://ameblo.jp/ashi-nurse/>

足のナースクリニック Facebookページ

<https://www.facebook.com/ashi.nurse>

フットケア・WOCケア
のコンサルや講演等
のご依頼をお待ちし
ております！





(社)日本トータルフットマネジメント協会

JAPAN TOTAL FOOT
MANAGEMENT ASSOCIATION

- **医療・介護・福祉・健康・美容**分野におけるフットケアの正しい知識と技術を伝え広め、**垣根を越えた連携**や研究開発により、より豊かなフットケア環境を創造し、足から社会文化の発展に寄与することを目的に2013年6月26日に発足しました。

● ホームページ

<https://www.japanfoot.or.jp>

● Facebookページ

<https://www.facebook.com/japan.foot>

【主な活動】

- 多業種フットケア研究会(専門家向け)
 - 足フェス(市民啓発活動)
 - フットケア心理士養成講座
- フットケア衛生管理士養成講座
- 足ゼミ(会員向け事例検討会)

(社)日本トータルフットマネジメント協会指定校

足の専門校SCHOOL OF PEDI 医療フットケアコース

○看護師等を対象

総論、概論、爪ケア・角質ケアの基本手技、医療・介護現場での管理困難な爪ケア・角質ケア、靴・インソール、フットマッサージ(演習)、病院・施設実習、認定試験(ペーパー、実技)等



ご清聴
ありがとう
ございました

