

ナースの星WEBセミナー 公開録画勉強会
アフターコロナに向けて
在宅療養支援の在り方を考える

「洗う！」
をフットケアの視点で考える

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 会長
皮膚・排泄ケア認定看護師
西田 壽代

「洗う」とは

- 「汚れを取り去る」ことを指す
- 衛生管理、感染予防策としてはとても大切
- 訪問看護指示書などで具体的な方法を示されることはまずない

○ フットケアの中での「洗う」は・・・

1. 皮膚
2. 創傷
3. 物品

行うべき予防的フットケア

- 足のスキンケア
- 爪ケア(長さ、厚さ、爪縁、巻き、爪上皮のコントロール)と爪周囲の皮膚のケア
- 胼胝、鶏眼、踵などの角質ケア
- 靴や靴の中敷などのフィッティングや足のトラブルとの関連性の確認、アドバイスと微調整
- 足のストレッチや運動
- セルフケア支援(可能な場合)

初心者からできる
最も大切で基本となるフットケアは・・・

保清

- 足の洗浄を毎日

保湿

- 少なくとも1日1回保湿剤を必ず塗布

保護

- 靴やスパイクを正しく履く
- スピードに注意（創傷形成のリスク）

さんぽ♡
(3保)

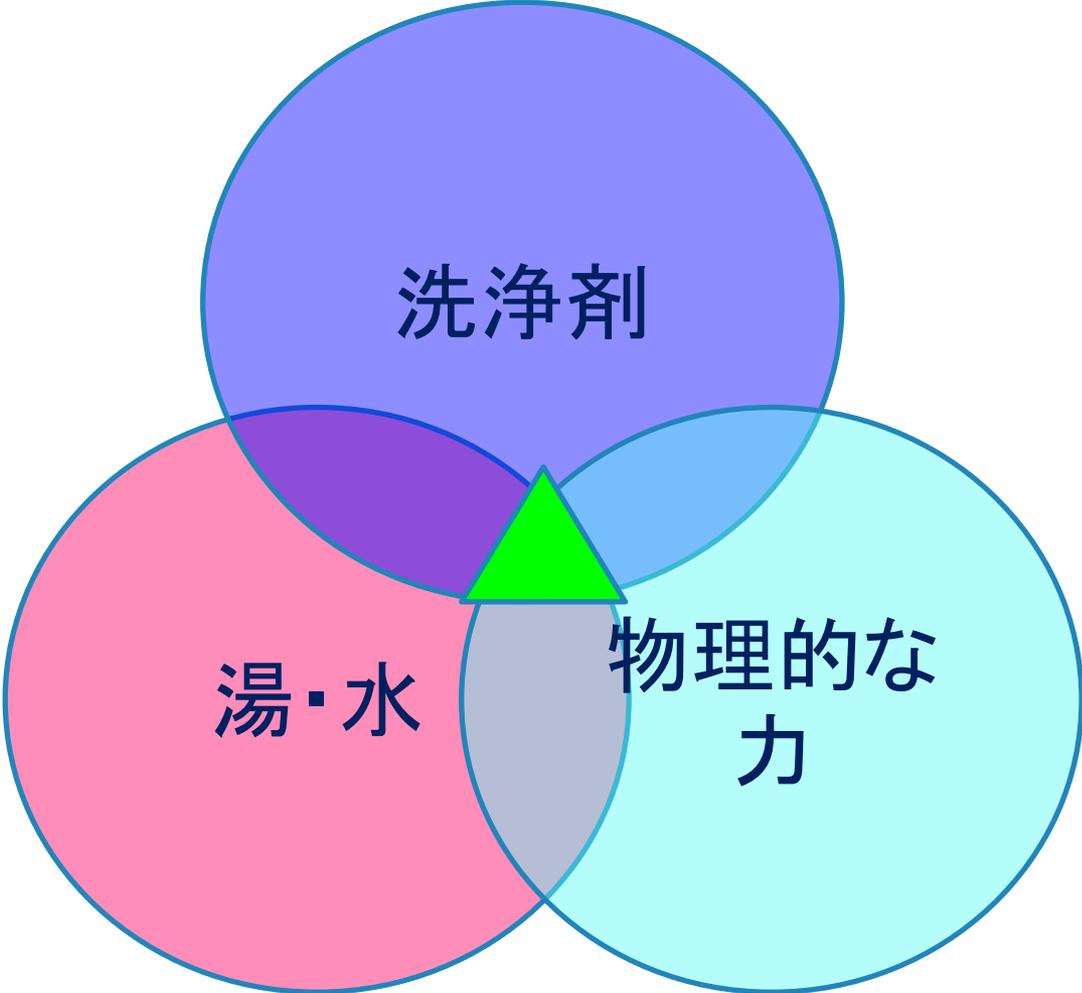


誰もができる、究極のケア！ 保清保湿



限られた時間のなかでできる最善のケアを行おう！
時間がないから「できない」ではなく
「どうしたらできるか」を考えよう

洗淨の3要素



医療的スキンケア(保清)

足をきれいに洗う！

- お湯の温度：37～39度
 - 弱酸性の石けん
 - 洗い方
 - ・ナイロンタオルや軽石は禁止
 - ・ごしごしこすらず、泡で洗う
 - ・爪の隙間や指の間も意識して洗う
(やわらかい歯ブラシなどを活用)
 - ・シャワーの水圧を利用して洗う
- ※やけどに注意！！！！



泡足浴と
温タオルやおしりふき等によるふきとり
または
ボトルに微温湯で洗い流す

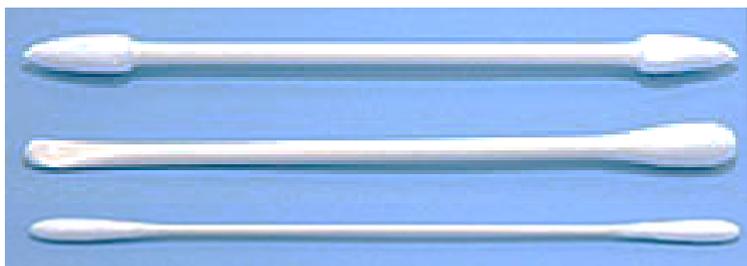


1mlのボディソープに
10mlの水
(又はお湯)を
ビニール袋に入れて
水がなくなるまで
シャカシャカ泡立て
足を入れてもみ洗いし
1~2分後にふき取り

泡足浴



爪の周りの皮膚を**意識して清潔に！**



綿棒
毛の柔らかい
歯ブラシ等



爪用ゾンデ



慣れてきたら
爪用ゾンデを練習してみる

○ スケーラー



○ ダブルヤスリ



爪用ゾンデはなぜ使ったほうがいいの？



- ・爪溝の掃除
- ・側爪郭に隠れた爪甲の確認
- ・爪甲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

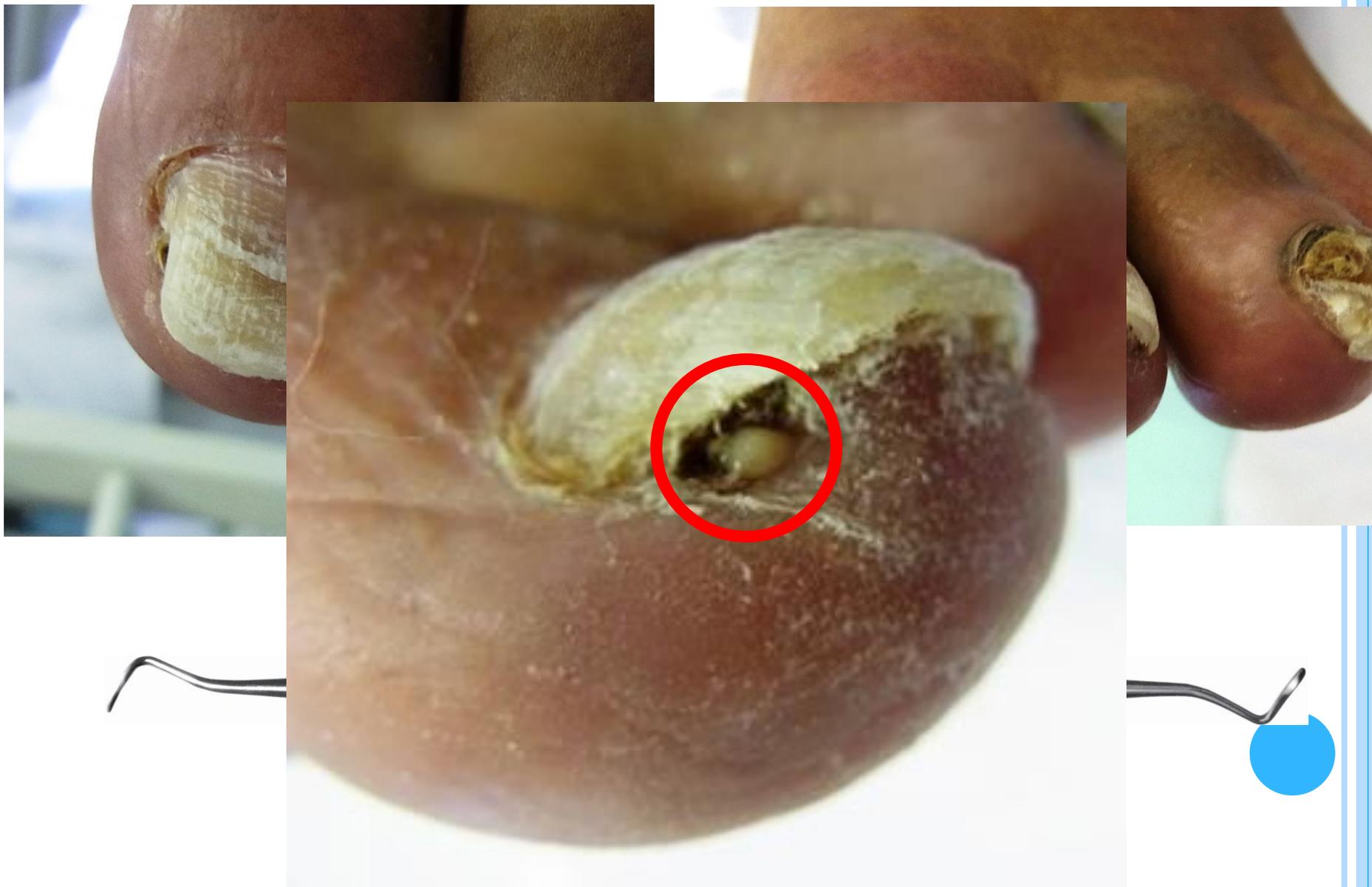
深爪



巻き爪



隠れたところに・・・



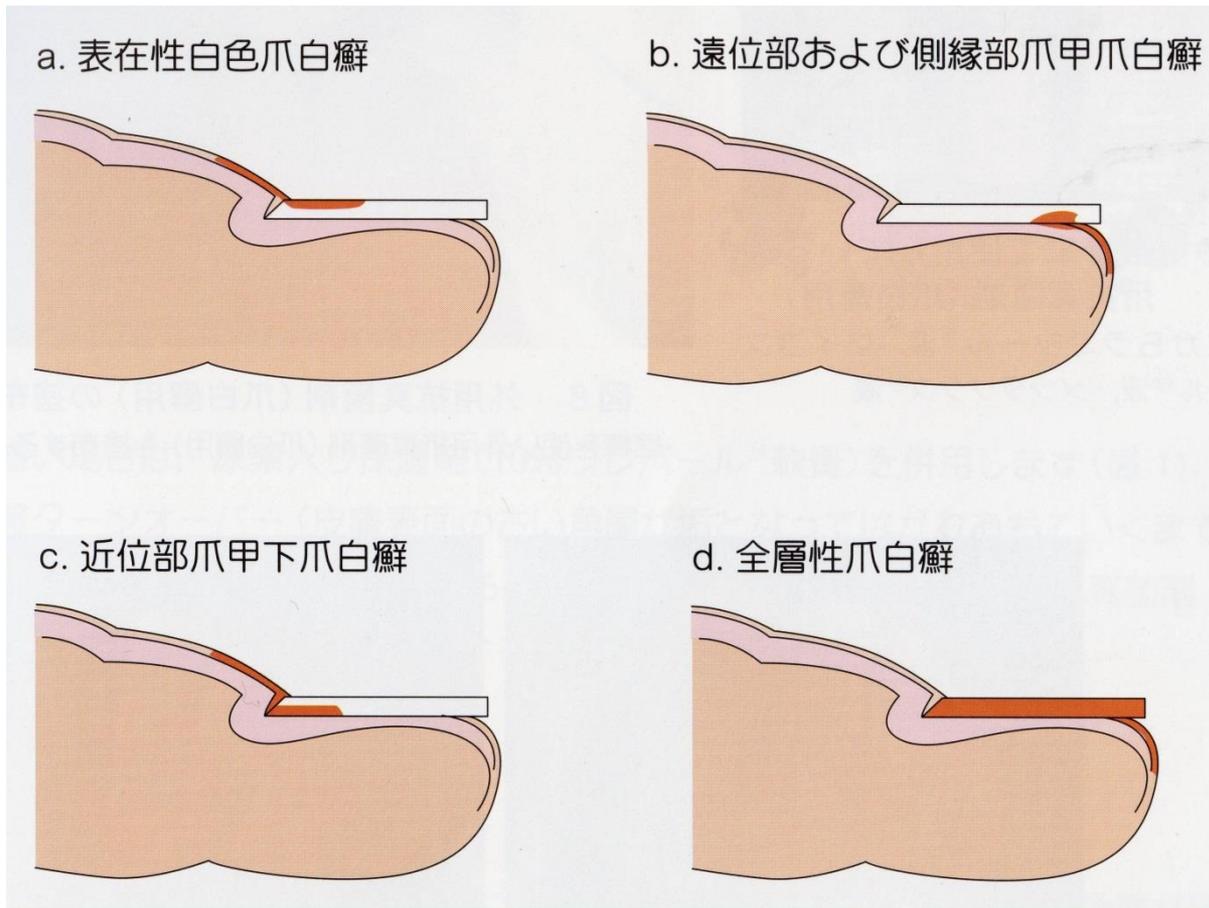
切り取った爪の量と細菌数

爪の量(両手)／伸び具合	細菌数(個)
0.01g／0.5mm	4,200
0.03g／1.5mm	53,000
0.05g／2.0mm	630,000
0.08g／3.0mm	3,400,000

http://compitum.net/col_rec/crinnes/crinnes1.html
西田博:身近な食品衛生150訓 より



爪白癬



下村伊一郎・福岡富子監修：ナースと患者のためのよくわかる糖尿病のフットケア—
潰瘍・壊疽から守るために—、医薬ジャーナル社、2006 より

フットケアに用いる物品と 衛生管理対策

滅菌および消毒の水準分類

	水準分類
滅菌	芽胞を含むすべての微生物を殺滅
高水準消毒	大量の芽胞の場合を除いて、すべての微生物を殺滅
中水準消毒	芽胞以外のすべての微生物を殺滅するが、なかには殺芽胞性を示すものがある
低水準消毒	結核菌などの抵抗性を有する菌および消毒薬に耐性を有する一部の菌以外の微生物を殺滅

小林寛伊編集「新版 消毒と滅菌のガイドライン」(へるす出版)より

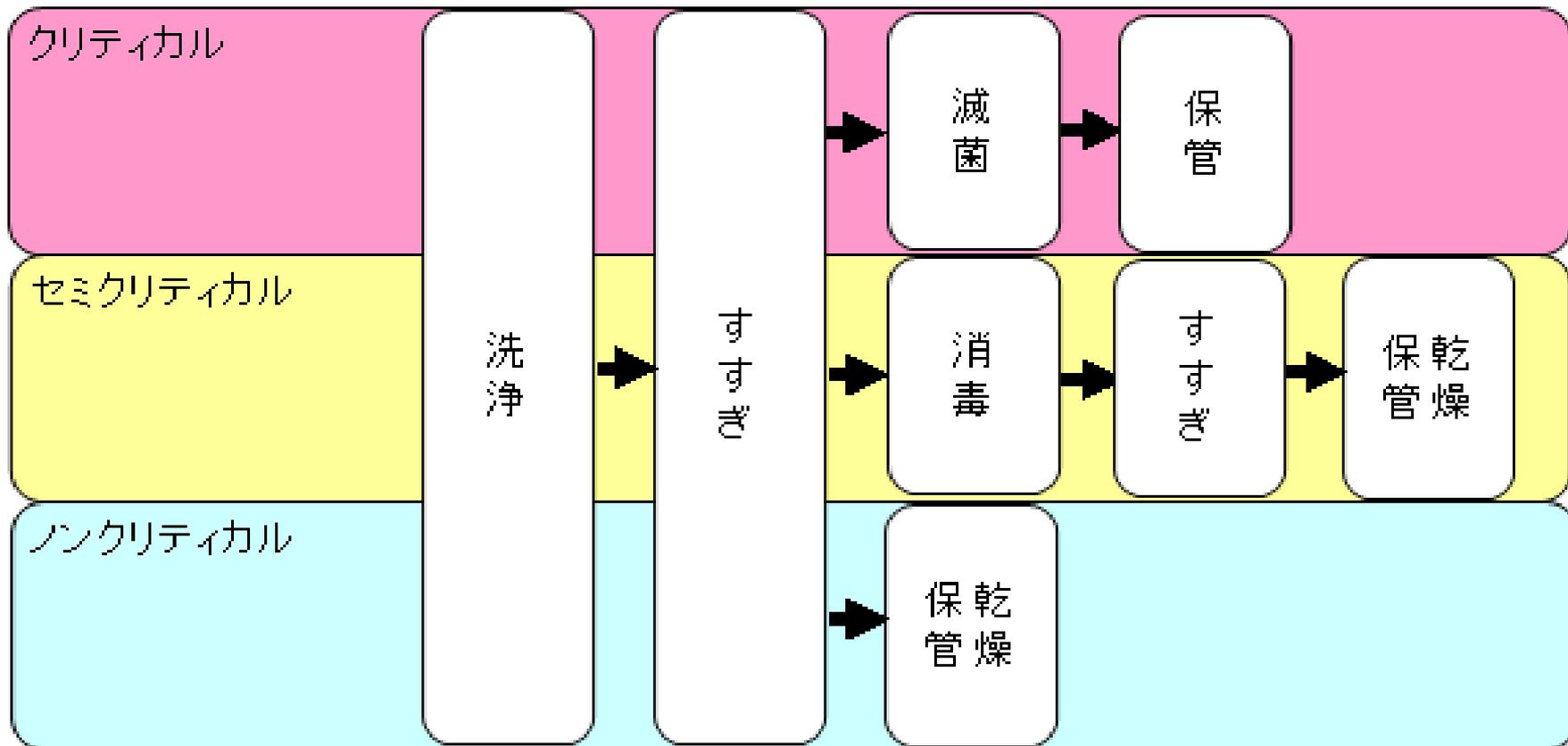
<https://ds-pharma.jp/gakujutsu/contents/handbook/sterilization/>

消毒薬ハンドブック 知っておきたい感染制御の基本

大日本住友製薬 医療情報情報サイト

スποルディングの分類

分類	定義	処置	器具
クリティカル	無菌の組織、血管内に挿入されるもの	【滅菌】 ・高圧蒸気(オートクレーブ) ・参加エチレンガス(EOG) ・過酸化水素ガス低温滅菌 ・化学的滅菌(過酢酸10分、グルタラール3~6時間) 他	手術器具 観血的処置に使用される器具(注射器、穿刺、縫合等) インプラント 他
セミクリティカル	損傷のない粘膜や創傷のある皮膚に接触するもの	【高水準消毒】 ・過酢酸5分 ・フタラール5分以上 ・グルタラール30分~1時間 ・熱水消毒80度10分	人工呼吸器、麻酔器回路、内視鏡、膀胱鏡 他
		【中水準消毒】 次亜塩素酸ナトリウム アルコール	咽頭鏡ブレード、バイトブロック、ネブライザー、哺乳瓶
ノンクリティカル	創傷のない皮膚と接触するもの	【洗浄・低水準消毒】 ・界面活性剤 ・ベンザルコニウム塩化物 ・クロールヘキシジングルコン酸塩	血圧計、酸素マスク、膿盆、ガーグルベースン、薬杯、便器、尿器



患者さんに直接触れるフットケア用品の洗浄（推奨）

【第1選択：機械洗浄】

- おおまかな汚れを洗い流した後、超音波洗浄（35kHzで3～5分）

【第2選択：用手洗浄】

- 除菌洗浄剤とナイロン洗浄ブラシ（医療用）で洗浄

【注意事項】

- 洗浄剤はアルカリ性や酵素系が洗浄効果が高いが、皮膚刺激性も高い
- 手で洗う時は低発泡性の中性洗剤を用いて、必ず手袋をする
- 目で見て汚れが残っていないかを確認する

患者さんに直接触れるフットケア用品の消毒（推奨）

- スポルディングの分類のセミクリティカルに該当
- 0.1%塩素系消毒薬で20分以上・・・ステンレス系はさびるので禁忌
- 0.3%過酢酸・0.55%フタラールで5分

【コストと時間から一番推奨できるのは・・・】

- 70℃以上で30分、もしくは80℃で10分の熱水消毒
- 使用する水は毎回きれいなものを。洗浄する入れ物もきれいに洗う。
- その後、チャック付きの保存袋で保管

※粘膜、損傷皮膚に接するのでなければ、過剰な消毒は不要

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



スタッフ向け DVD30分

フットケア

透折スタッフ編

足をみることから始めよう

監修 日本フットケア学会副理事長 西田壽代先生
 学術監修 日本大学 教授 藤河台日本大学病院看護部 西田壽代先生
 監修 日本フットケア学会副理事長 西田壽代先生
 協力 藤河台日本大学病院皮膚科部長 樋口壽子先生
 医療法人財団明理会 大和病院 医療スタッフの皆さん
 監修 日本大学病院 医療スタッフの皆さん
 企画 大塚製薬株式会社 中外製薬株式会社
 制作 桜映画社

患者様向け DVD26分

フットケア

透折患者様編

大切な自分の足を守るために

監修 日本フットケア学会副理事長 西田壽代先生
 学術監修 藤河台日本大学病院看護部 西田壽代先生
 監修 日本フットケア学会副理事長 西田壽代先生
 協力 藤河台日本大学病院 医療スタッフの皆さん
 監修 日本大学病院 医療スタッフの皆さん
 企画 大塚製薬株式会社 中外製薬株式会社
 制作 桜映画社

看護教育シリーズ DVD

看護ケアに役立つ

vol.3 フットケア

原案監修 西田 壽代 足のナースクリニック代表
 日本トータルフットマネジメント協会 会長

医学映像教育センター

看護におけるフットケア

2 フットケアの基礎技術

〈監修・指導〉西田 壽代
 (足のナースクリニック代表・日本フットケア学会副理事長)

〈制作協力〉佐手 達男 (上沢整形外科内科クリニック院長)
 明理会中央総合病院

制作・著作・発行
 株式会社 ビデオ・バック・ニッポン

足にやさしい毎日始めましょう

関節リウマチ患者さんのための
正しいフットケア

NIPRO

自分の大切な足を守る

フットケア

監修 足のナースクリニック 代表 西田 壽代先生
 原案 透折ケア認定看護師 西田 壽代先生

糖尿病患者さんの中で、足にできたような傷が出来たり(潰瘍)、足が黒く変色して悪臭がしたり(壊疽)する糖尿病足病変という足の病気にかかる人が増えています。糖尿病足病変の増加の背景には、神経障害、血流障害(動脈硬化により血液の流れが悪くなる)というような合併症を持った人が増加していることなどがあげられます。靴に履かれた足は、靴ずれや皸(タコ)、水虫などのトラブルを起こしてしまいがちです。日常生活で足を扱うことはあまり多くありませんが、糖尿病があると足の手入れと早期発見と早期対応が非常に重要になります。生きる上で大切な足を守るためにも、フットケアについてよく知っておきましょう。

糖尿病とフットケア NIPRO

糖尿病とフットケア

Check!

監修 足のナースクリニック 代表 西田 壽代先生
 日本フットケア学会 副理事長
 医療 透折ケア 認定看護師
 西田 壽代先生
 (http://ameblo.jp/ashi-nurse)

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！

