



あし姫

くつ麻呂

ナースの星WEBセミナー

# フットケアQ&A！

(社)日本トータルフットマネジメント協会 会長

足のナースクリニック 代表

皮膚・排泄ケア認定看護師

西田 壽代

※録画、写真撮影、録音、無断使用等をご遠慮ください

たくさんのご質問  
ありがとうございます！



- 物品
- 手技
- 関わり



# 物品

- Q: 保湿をした後靴下を履いてもらってます。靴下を履くのは正解？どのくらいの時間履いても良い？
- A: 私は基本は履いていただいています。夜寝る前には脱ぐなど、ご本人の好みもあるので、話を伺いながら決めていきましょう



# 物品

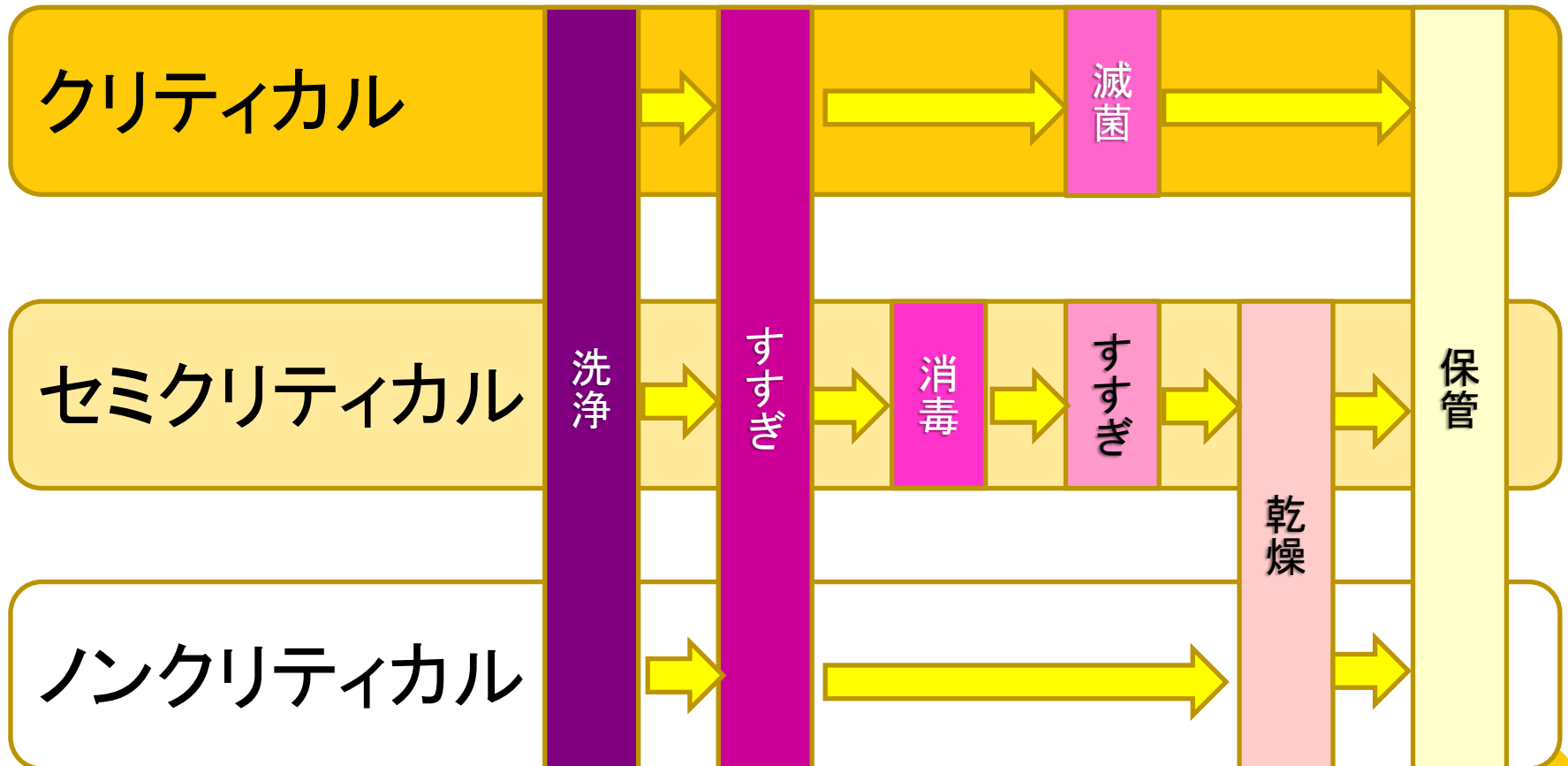
- Q: 皮膚に当たる器具は必ず滅菌消毒ですか？それともアルコール消毒だけでよいのでしょうか？／Q: 爪切りの消毒方法
- A: 基本的にはス波尔ディングの分類で、ノンクリティカルに該当しますので、それに準じた対応をします



# 表1 スポルディングの分類別消毒と滅菌の例

分類	対象	器材例	処理分類
クリティカル	<ul style="list-style-type: none"> <li>・無菌の組織</li> <li>・皮膚や粘膜を貫通する器材</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・手術用機械</li> <li>・インプラント器材</li> <li>・針</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・滅菌</li> <li>・加熱洗浄処理後高圧蒸気滅菌(耐熱性)</li> <li>・洗浄後低温滅菌(非耐熱性)</li> </ul>
セミクリティカル	<ul style="list-style-type: none"> <li>・粘膜または創傷のある皮膚に接触する医療器具</li> </ul>	人工呼吸器回路 麻酔関連機材 内視鏡 体温計 爪切りニッパー 爪用ゾンデ 爪用やすり グラインダーアタッチメント	高レベル消毒(熱水消毒等) 高圧蒸気滅菌(耐熱性) 低温滅菌(非耐熱性) 中または低レベル消毒
ノンクリティカル	<ul style="list-style-type: none"> <li>・医療器具表面</li> </ul>	モニター類 グラインダー本体	予めドレープでカバー 清拭洗浄
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・直接接触しないもしくは傷のない皮膚に接触する用具(粘膜には非接触)</li> </ul>	血圧計 聴診器 爪切りニッパー 爪用ゾンデ 爪用やすり グラインダーアタッチメント	低レベル消毒 アルコール清拭
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・頻繁に手が触れる</li> </ul>	ドアノブ テーブル コーンカッター(刃以外) レデューサー	1日1回以上の定期清掃または定期消毒
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ほとんど手は触れない</li> </ul>	床面 壁面 カーテン	定期清掃、汚染時清掃 汚染時清掃 汚染時洗浄

図7 スポルディングの分類に基づく使用後  
器具の洗浄から保管までの過程



# 手技

- Q: ヤスリ、ニッパー、ゾンデを持っていますが、この道具でどの程度の肥厚爪ならケアができるのか。どのようにケアしたらいいか。やはりグラインダーがないと駄目なのか、皮膚科でないとできないのか知りたいです。／Q: 足の処置は主治医からの指示がないとやれない、機械を使うのは医療行為だから
- A: 医療行為の爪切りとはどんなものかを確認しましょう。道具の種類は問いませんが、アセスメントを行い安全安楽を重視した予防的ケアを行うことが大切です。そして爪用ゾンデ、爪ヤスリ、ニッパー型爪切りは三種の神器！良質のものをそろえましょう

## 厚生労働省からの通達(2005年7月)

- 爪そのものに異常がなく、
- 爪の周囲の皮膚にも化膿や炎症がなく、  
かつ、
- 糖尿病等の疾患に伴う専門的な管理が必要でない

場合に、その爪を爪切りで切ること及び爪ヤスリでやすりがけすることを**医行為**としない





## グレーゾーン解消制度（経済産業省）

- 利用者の身体のうち医師が治療の必要がないと判断した部位に対して、

- (1) 軽度のカーブ又は軽度の肥厚を有する爪について、爪切りで切ること及び爪ヤスリでやすりがけすること、
- (2) 下腿と足部に医薬品ではない保湿クリームを塗布すること、
- (3) 軽度の角質の肥厚を有する足部について、グラインダーで角質を除去すること、
- (4) 足浴を実施すること

については、医師法第17条の規定に違反しない

（平成29年11月20日）

Q: 厚い爪をどこまで削ったらいいかわからない

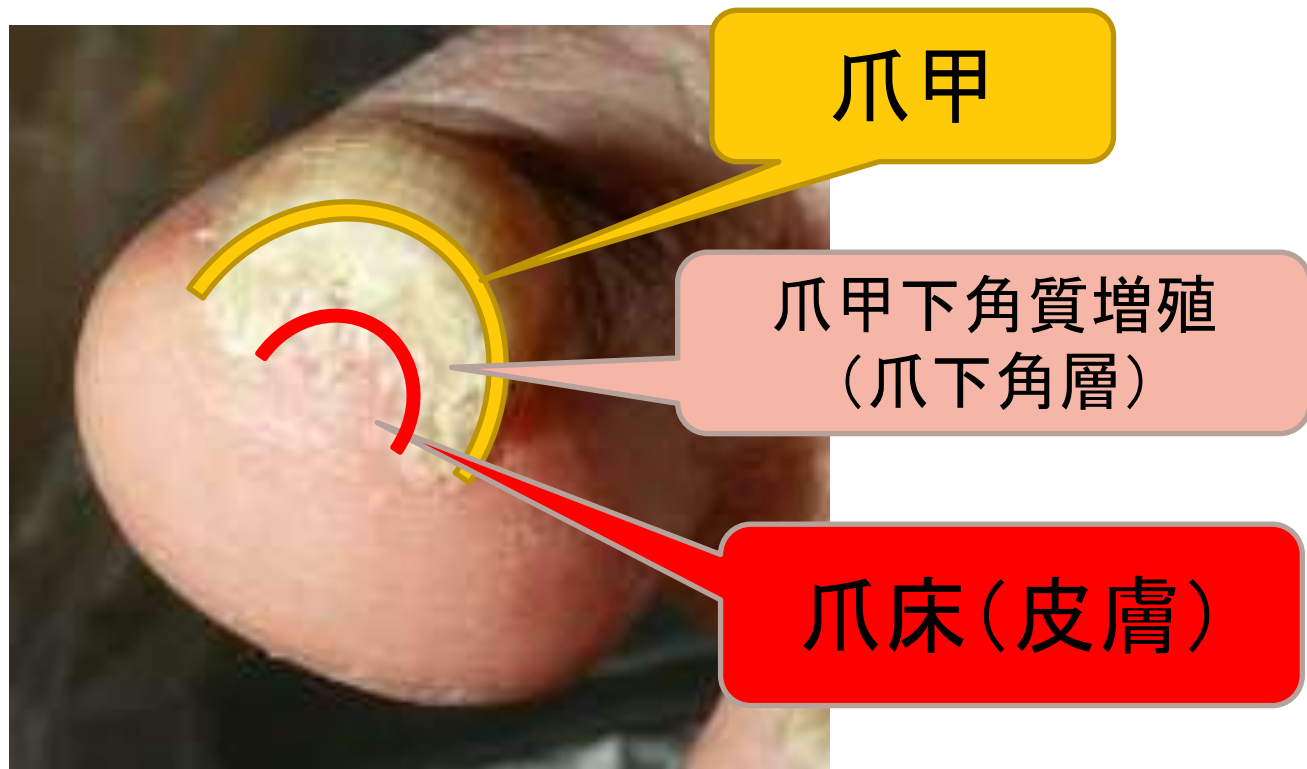
そもそも厚い爪は  
削らないといけないの  
でしょうか？



必ずしも削って薄くする必要はないです  
なぜ薄くするのか？

その爪、その人の状況で判断します  
「肥厚爪」の具体的な定義はないですが  
西田は2mm以上の厚みがある場合  
厚さの研磨をするか検討します

Q: 厚い爪をどこまで削ったらいいかわからない



- 見極めに困ったら、アルコール綿や清浄綿で断面を拭いてみると、この3層の境目がわかりやすくなります



- ニッパー型爪切り
- 爪ヤスリ
- グラインダー





- 爪用ゾンデ
- ニッパー型爪切り
- 爪ヤスリ
- グラインダー

- A: すでにある道具だけで行うには、ケアの工夫が必要です。安全・安楽、短時間、効率的、美しく仕上げるためには、達人のケアを参考にするのが一番の近道です。一時的に高いものを購入したように思っても、長期的に見たときに、そのほうが安価につくことが多いように思います。質のいい道具を用い、自分もこのケアならしてほしい、と思えるケアの提供を目指しましょう



# 手技

- Q: 踵を削る時の患者さんの体位はどのようにされていますか？ 腹臥位になって頂き削っていますが、患者さんの安楽という面で考えるとどの体位が適切でしょうか？



- A: 腹臥位でも安全安楽な体位であればよいと思います。私は仰臥位もしくはは長座位で、施術者の手で支える、足枕を用いる、踵が出る位置取りをする等で、踵が浮く状態を作ります



# 手技

- Q: RAや麻痺で変形し足指が重なった足指のアプローチ  
／Q:ハンマートウの方の爪切りはどこまで？ 爪の両外側は折れ曲がって爪先が食い込んでしまっている、どこまで切ってよいのかわからない
- A: 基本の爪の形を目指し少し短めに整えます。関節可動域制限がある中で、爪切り、ニッパー型爪切り、爪ヤスリ等、何を使うのが一番安全かをアセスメントしてケアを実施します。ちなみに爪ヤスリは14～15cm程度のもので使いやすく、部位によっては短めに持って使います

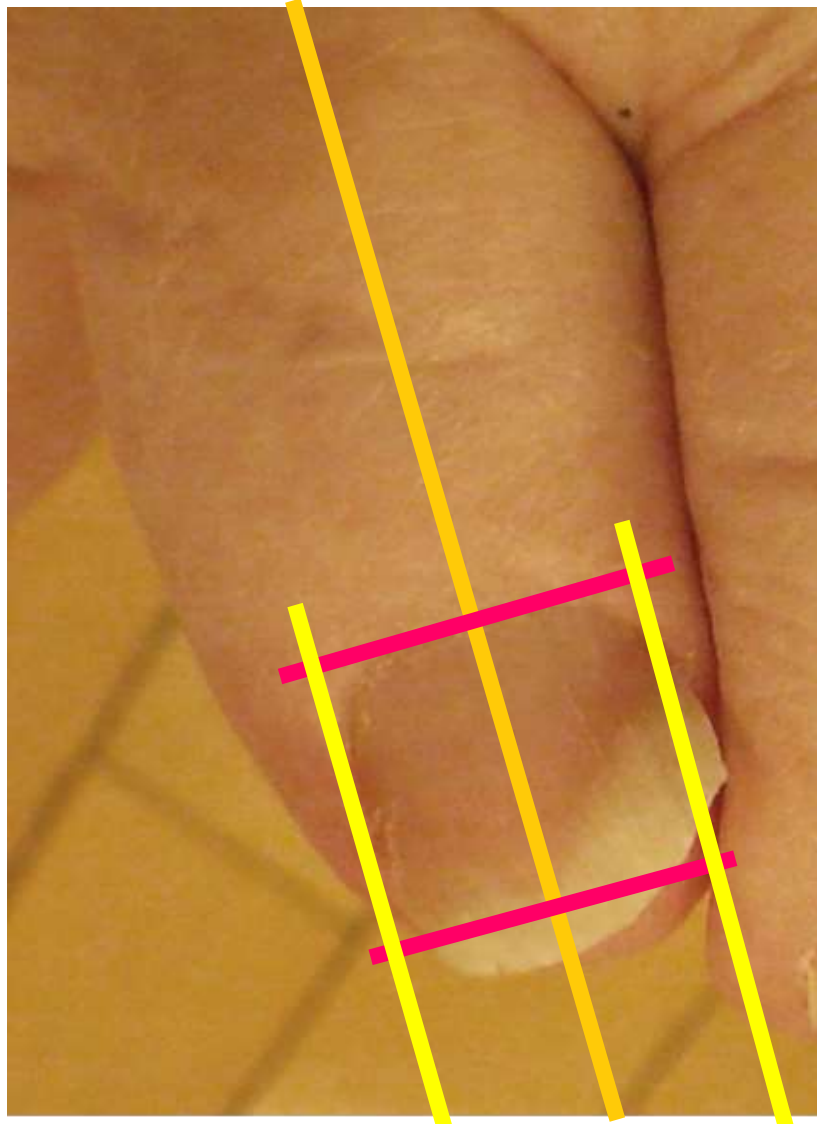


実は大切なのは足趾を  
支持する手の位置です。  
工夫しながら、関節に無  
理な負荷をかけないように  
しましょう





# 爪切り設計図をつくる！ (西田のやり方)



P150 図2



# 手技

- Q: 胼胝下に点状の出血がある人がいます。痛みはなく、コーンカッターやマイクログラインダーで角質除去していました。それも医師に診てもらった方がよいですか？
- Q: 鶏眼の中(皮膚より内方性に)出血がみられる方がいます。鶏眼も血腫？痂皮？のような血のたまっている部分も5mmサイズで、大きな問題はありません。このような場合はどうケアしたらよいですか？寝たきりの方で、往診医はフットケアに詳しくないので、往診医に報告してもゲンタマイシン軟膏を処方されたただけでした。痛みは圧痛がある程度です
- A: 圧迫による出血痕か、角質化潰瘍が隠れているのか、ウイルス感染なのかを見分ける必要があります

# 出血痕を伴う場合



胼胝下潰瘍



# 出血痕を伴う場合



疔贅  
ウイルス感染



# 出血痕を伴う胼胝・鶏眼



ケア後



## 関わり

- Q: 足の観察を習慣化する事が難しいと感じています。また柔軟性がないと足裏の観察も出来ませんが、鏡以外に何かよい方法はありますか
- A: 鏡での観察は、私はハードルが高いと感じていて、患者さんにはお勧めしていません。手で触った感覚で確認する(がさつき、ひっかかり、べとつき、凹凸など)、スマホで写真を撮ってみる、違和感を感じたら教えてくれるよう伝える、通りすがりや顔を見たときに等に声をかけてみる、サポートパーソン等第3者の目を借りる等の方法をお勧めしています。

## 関わり

- Q: 母の介護をしないといけなくなった時に、専門家に任せの方がよろしいでしょうか?それとも、今回のようにセミナーを聞いたので、少しでも保湿など出来る事をしておいた方がよろしいでしょうか?
- A: ご自分やご家族でできるケアは、ぜひ継続をしてください。一番大切なケアは、保清と保湿、そして保護(3保-さんぽ-)です。爪の肥厚など自宅の爪きりで対応できない場合は、専門家に任せるのも一つのレスパイトケアになりますし、転倒予防などの観点からもお勧めします

# 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

- ・足の洗淨を毎日行う



さんぽ♡  
(3保)

## 保湿

- ・少なくとも1日1回は保湿剤を必ず塗布

## 保護

- ・靴や靴下を正しく履く
- ・スピール膏は要注意(創傷形成のリスク)



# 足の専門校 スクール・オブ・ペディ

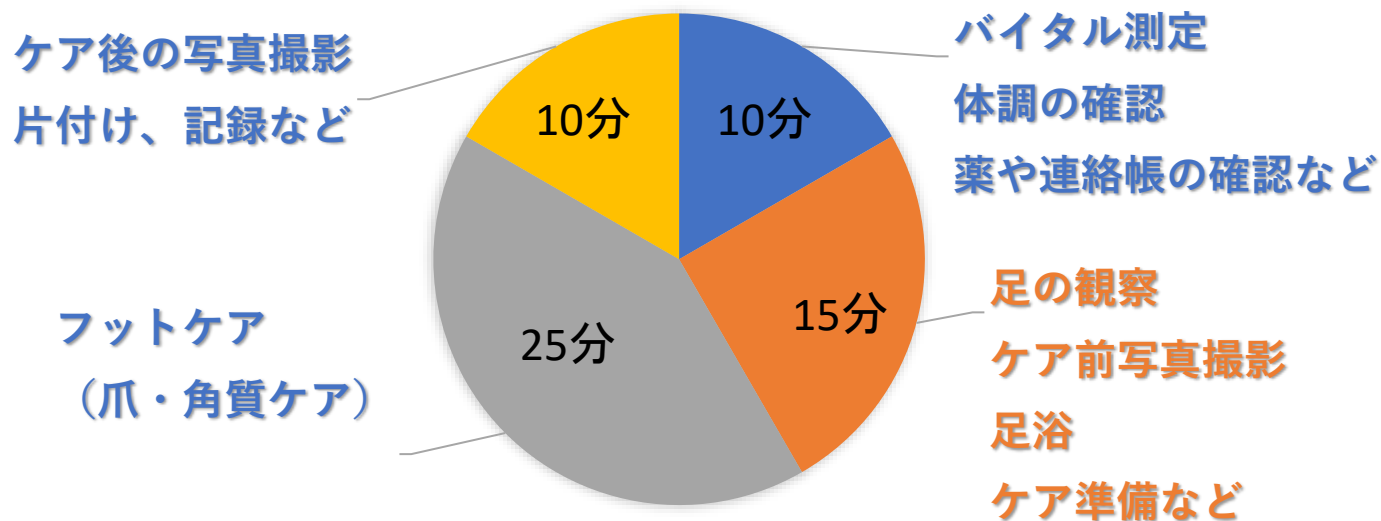
## ○ 医療フットケアコースの卒業生

<https://school.pedicare.jp/g-iryu/>

The screenshot shows the website for '足の専門校 SCHOOL OF PEDI' (School of Pedicure). The header includes the school's name in Japanese and English, along with navigation icons for SHOP, MAIL, and MENU. A red navigation bar contains links for 'スクール紹介' (School Introduction), '講座一覧' (Course List), '講座日程' (Course Schedule), and '講師紹介' (Instructor Introduction). The main content area features a large heading '医療フットケアコースの卒業生' (Medical Foot Care Course Graduates) and a breadcrumb trail 'トップページ > 医療フットケアコースの卒業生'. Below this is a map of Japan titled '全国に広がる当スクールの卒業生たち' (Our school's graduates spread across the country), with various regions highlighted in orange and labeled: 北海道 (Hokkaido), 東北 (Tohoku), 北陸・信越 (Hokuriku/Shinshu), 関東 (Kanto), 中国 (Chugoku), 関西 (Kansai), 東海 (Tohoku), 九州 (Kyushu), 四国 (Shikoku), and 沖縄 (Okinawa).

# 関わり

- Q: 訪問だと、回数など制限があり十分な関わりが出来ないため、訪問時の関わりなどの情報も欲しい
- A: 爪白癬・肥厚爪等、時間を要する状態であれば、フットケアだけで訪問できるように指示書をお願いします。また訪問時間内に何をするかをスケジューリングし、優先順位を決めます



# 関わり

- Q: フットケアができる看護師を院内で育成していきたいのですが、仕事しながらでは多忙でなかなか機会がないこと、コーンカッターなどを使用するので怖さがあること、なかなかチャレンジできないこと、操作が面倒だとの意見がありなかなか仲間を増やすことができていません。どのようにすすめていけばよいでしょうか。何かアドバイスがあれば教えてください。
- Q: やれないと言われ時間もかけられないといわれているのをどう変えて行けばいいでしょうか
- A: 足に興味を持てる人を探すため、実技勉強会を実施する、「誰に」「何を」「いつ」してほしいのかを明確化すると、お互いにイメージがわきやすく、実施に結び付きやすいと思います。刃物は怖いと思うので、まずはレデューサー(角質ヤスリ)からやってみましょう



# 関わり

- Q: 私たち職員の経験不足もあり、こだわりの強い精神疾患患者で、お金をかける事を家族が嫌がるという理由で、爪切りを拒む場合、ヘルパーも看護師も使えるような紙やすりを在宅でよく利用しています。何か使い方のアドバイスございますか？かかりつけの皮膚科は、余り積極的ではないため、相談していません。
- A: ケアを受けていただけること、ケアに恐怖感を伴わないことを優先させると、爪を短くする方法として爪ヤスリが一番いい選択肢だと思います。爪の先端に面をピッタリ当てること、角は引っ掛かりを残さず丸くやすりをかけるのがコツです。時間があれば、足浴、泡足浴など心地いいケアからきっかけを作ってみてはいかがでしょうか。硬質ガラスのヤスリも皮膚あたりがよく、見た目もきれいなので受け入れていただきやすいです



基本を守って  
希望を捨てず  
丁寧にケアし続けま  
しょう！



# 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・学会発表支援
- 講演会、執筆

ブログ

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

Facebookページ

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





# (社)日本トータルフットマネジメント協会 JTFA

- 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、足から社会文化の発展に寄与することを目的に2013年に発足

ホームページ

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

Facebookページ

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



年に2回開催！

主催：一般社団法人日本トータルフットマネジメント協会



# 医療・介護・サロン・靴 第17回 多業種フットケア研究会



会期：2022年 7月10日(日) 10:00-16:30

会場：KFC Hall (東京・両国) (両国駅A1 出入口より徒歩0分)

ハイブリッド  
開催  
(現地&WEB)

ランチ付  
ランチョン協賛  
小倉第一病院

## 「巻き爪祭り」

主催：一般社団法人日本トータルフットマネジメント協会



# 医療・介護・サロン・靴 第18回 多業種フットケア研究会



会期：2022年 12月4日(日) 10:30-16:30

会場：KFC Hall & Rooms (東京・両国)

ハイブリッド  
開催  
(現地&WEB)

ランチ付  
ランチョン協賛  
小倉第一病院

## 「肥厚爪祭り」



# 足ゼミオンラインとは？

- JTFA主催のあしの勉強会
- 毎月新月20時から60分間 Zoom 開催
- 講師: JTFA理事・顧問・評議員
- 対象: JTFA会員



20～30分間の講義のあと、  
講師と参加者による  
ディスカッション・質疑応答となります  
気軽に参加できる、一方通行ではない  
双方向参加型のリモート勉強会です

# オンライン 資格認定講座

リニューアル新講座



## フットケア衛生管理士<sup>®</sup> 資格取得講座

2022.2.1 START

オンラインで1ヶ月間かけてじっくり学べます。

JTFA 認定フットケア衛生管理士資格取得ができます。



花王プロフェッショナル・サービス株式会社 学術部  
講師 印田 宏子

受講申し込みは JTFA 公式ホームページから ▶

# フットケア心理士® 養成講座

足は体の一番遠くにあり、意識が行き届きにくいからこそ、深層心理が現れやすい場所といえます。足に触れる専門家は、その認識を持って関わるのが大切です。相手が本当に望んでいること（ニーズ）をキャッチできる力が備わると、ケアの満足度が高くなり、クレームを受けることも格段に減ります。医療・介護・サロンのあらゆる場面で役立つ心理学に基づいた知識と技術を、心理学のエキスパートである臨床心理士の先生から直接学べる講座です。あなたにとっても相手にとっても、より豊かなフットケアを提供するために、心理スキルに磨きをかけませんか？



## 【講座のめざすもの】

1. 「人の身体に触れるということは心に触れること」を理解する
2. 患者・利用者・顧客のニーズをくみとる
3. 患者・利用者・顧客とのコミュニケーションを円滑にする

公認心理師・臨床心理士が  
フットケア従事者のため  
だけに作った特別講座



## 講師 久持 修

やまき心理臨床オフィス 臨床心理士

1979年大阪府生まれ。東京学芸大学教育学部卒業後、秋田大学大学院教育学研究科にて、臨床心理学を専攻する。大学院修了後は秋田県の長信田の森心療クリニックにて、主に不登校・引きこもりの若者たちと関わる。2007年より、いわき明星大学心理相談センター専任カウンセラーとして心理臨床経験を持ち、現在、やまき心理臨床オフィス主任。

著書に「DVDBOOK 臨床での家族支援」（家族看護実践センター編著・日本看護協会出版会、2011）、「はじめよう！フットケア 第3版」（日本フットケア学会編・西田壽代 監修）などがある。



新 はじめよう！フットケア  
西田壽代 監修  
日本トータルフットマネジメント協会編  
日本看護協会出版会



- ・60人以上の多業種にわたる執筆者！
- ・足の症状から今足に何が起きているかを紐解ける！
- ・16本ものフットケア実践動画がQRコードで見れる！

定価(本体4200円／税込4620円)

ページ数 p352

A4変型([第3版]と同じ大きさ)

発行日 2022年6月30日

実践！介護フットケア  
元気に歩く足のために  
西田壽代監修  
講談社



- Basic→Advanceの  
ステップアップコース
- 将来的には  
インストラクターの道  
も！？

定価(税込1540円)  
ページ数 p100  
発行日 2021年3月25日





【監修】

中村秀敏

(小倉第一病院院長)

西田壽代



(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





2021年5月号

# 教科書とDVD教材



ご清聴  
ありがとう  
ございました

