



## 豆ともだより NO.5

今回は足をテーマにしていきたいと思います。皆さんは**2月10日**が**フットの日**ということをご存知でしょうか？これはフット（足）病変の予防、さらに早期診断・早期治療の啓発が目的で制定されました。

透析患者さんは高血圧やカルシウム・リンのバランスの悪さから動脈硬化が進み、血管が詰まりやすく閉塞性動脈硬化症という病気にかかりやすい状態です。

また、糖尿病がある患者さんでは、糖尿病性神経障害が進行している場合が多くあります。神経障害がひどくなると感覚がマヒするため、わずかな傷や痛み気付かず発見が遅れ傷が拡大してしまうことがあります。

足病変を進行させないためには普段から足の状態を観察し、**いつもと違う状態を早く発見**することが大切です。

### 足を毎日観察しましょう！ 観察のチェックポイント

- 足のしびれや痛みはありませんか？
- 足が冷たい、色が悪くありませんか？
- 皮膚の乾燥やひび割れはありませんか？
- タコやウオノメ、傷はありませんか？
- 爪の変形や爪が厚くなったり、割れていませんか？

### 足を「毎日洗い」清潔に！

1. 足をきれいにしましょう
  - 石けんをよく泡立てて洗う
  - ゴシゴシ強く洗わない
  - 指の間や爪のまわりも忘れずに



2. 洗った後、水分をきちんとふきとります。
  - 指の間も水分をしっかりふき取りましょう。
  - タオルで強くこすらないようにしましょう。
3. 水分をとった後は保湿が大切です。
  - 乾燥から守るため保湿剤を塗りましょう。
  - 透析患者さんは一般の人に比べ皮膚が乾燥しやすいです。
  - 指の間は菌が繁殖しやすいので塗りません。
  - 治療上必要な水虫の軟膏等は指示通りに塗布しましょう。

透析室では毎月足の状態を観察するため患者さんの足をチェックしていますが足の異常を感じたらスタッフへ伝えましょう！



2月から高橋医師が育児休暇を終え、職場復帰されました。とても素敵なお母さんになられています。

#### 定期検査のお知らせ

2月 19日（月） ・ 20日（火）

3月 12日（月） ・ 13日（火）