

庄原市介護支援専門員連絡協議会研修

2025年8月28日（木）

- 視点が変わるフットケア実施研修会

# 高齢者の健康維持におけるフットケアの 重要性と具体的なアプローチ

新見公立大学健康科学部看護学科  
医療法人社団千手会 瀬尾医院

日本糖尿病療養指導士  
フットケア指導士

大島由美  
松本陽子

# 講義内容

1. 爪の解剖・皮膚の役割・足の機能
2. 爪白癬・肥厚爪・巻き爪・陥入爪
3. 鶏眼（うおのめ）胼胝（たこ）疣贅（いぼ）
4. 外反母趾とは？
5. 足の観察ポイント
6. 爪の正しい切り方（ニッパー・やすりについて）転倒しやすい足と爪
7. 足の保清
8. シャボンラッピング・爪切り実践
9. 転倒予防体操

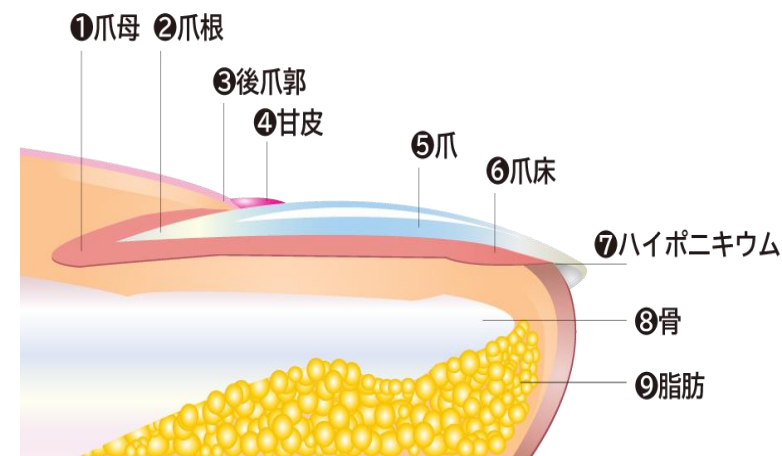
# 1. 爪の解剖・皮膚の役割・足の機能

## 爪の解剖とはたらき

- ①保護機能：爪は指先を保護、衝撃や傷から皮膚を守る。
- ②物をつかむ：爪は物をつかむ際に重要な役割を果たす。
- ③バランスの維持：体のバランスを保つ役割を果たす。
- ④成長と再生：健康な成人の爪は1日に0.1mmから0.2mm伸びる。

## 爪がない場合の不具合

- ①手の爪がないと指先に力が入らなくなるため、物をつかんだり細かい作業ができなくなる。
- ②足の爪がなくなると歩く時につま先に力が入らないので、バランスを崩して転倒しやすくなる。
- ③足の爪がない状態で過ごしていると【腰の痛み・肩や首の痛み】のトラブルに発展していくことがある。

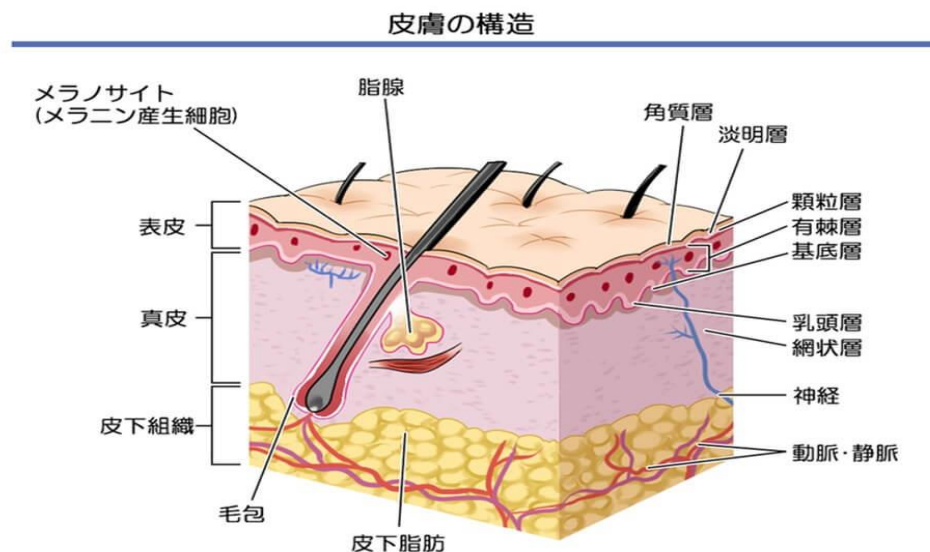


# 皮膚について

皮膚は頭先从足先まで人体を覆い、外界との堺を成し物理的・生理的な侵襲より生体内部を保護するバリアとしてはたらく。

## 主な生理機能

- ・ 対外保護
- ・ 体温調節
- ・ 知覚作用
- ・ 分泌作用
- ・ 貯蔵作用
- ・ 排泄作用



## 足の機能・役割

- ①移動手段：立ったり、歩いたり、階段の昇降など
- ②体重を支える：全身の体重を支え、バランスを保つ
- ③衝撃吸収：歩行、走行時の衝撃を吸収し、関節や筋肉の負担を軽減する
- ④血液循環：足の筋肉がポンプのような働きをし、血液を心臓に押し戻す役割
- ⑤運動のサポート：地面を蹴る力を助け、歩行や走行をスムーズにする
- ⑥バランスの保持：足裏のアーチ構造がバランスを保ち姿勢を安定させる

足裏のアーチってなに？



## 足裏のアーチってなに？

### 足のアーチと爪の関係

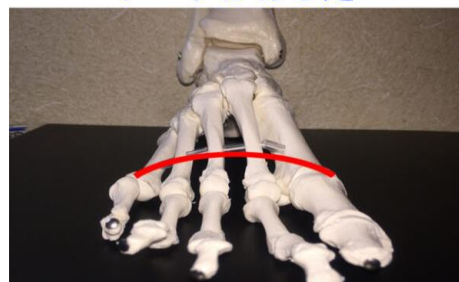
足裏は平らではなく全身の体重を支え、歩く時の衝撃を和らげてい  
アーチが崩れると「扁平足」や「外反母趾」になり爪や足趾のトラ  
の原因になります。

内側アーチ ・ ・ ・ このアーチが落ちてくると「扁平足」に。

横アーチ ・ ・ ・ このアーチが落ちてくると「開張足」に。



アーチがある足



あなたの足は



どちらに近い？

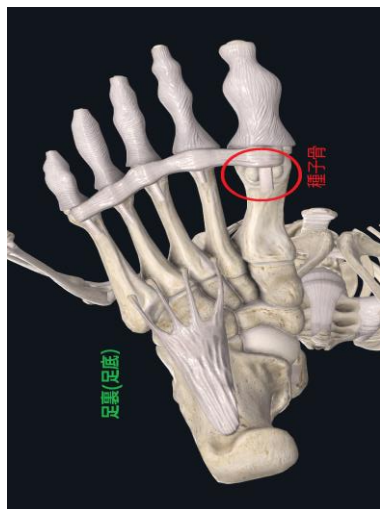
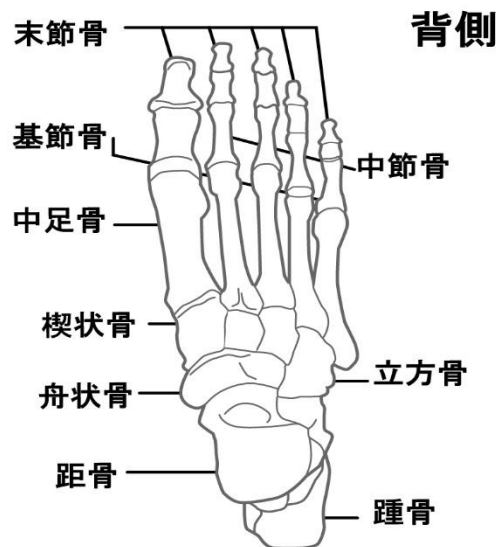


アーチがない足 = 開帳足





# 足の解剖



足部は26個の骨と2個の種子骨の合計28個からなる。それぞれが独自の機能を吸収しながらバランスを保つ役割を果たしている。  
種子骨：（筋肉や腱の中に形成される骨で腱や靱帯の方向変える滑車のような役割を果たし、骨と腱の摩擦を減らす）

## 2. 爪白癬・肥厚爪・巻き爪・陥入爪

### 爪白癬

- ・皮膚糸状菌という真菌（カビ）による皮膚感染症のことですかゆみなど自覚症状を伴うことがあるが、必ずしも症状があるとは限りません。
- ・真菌はプール、公衆浴場、病院、家庭などあらゆる環境の中に潜んでいる。
- ・皮膚が湿潤している状態で罹患しやすくなる。

### ★真菌を防ぐには

- ・足の清潔・蒸れを防ぐ。
- ・特に足趾の間は蒸れやすく清潔も保ちにくい部分なので丁寧に洗い、十分に乾燥させることが大切です。
- ・日常生活で真菌を全て排除するのは不可能であり、いつでも付着する可能性があるものと捉え、感染症にならないようこまめに洗い流して除去することが重要です。
- ・白癬菌が皮膚内に侵入し、感染が成立するまでに最低24時間かかります。感染リスクの高い場所を裸足で歩いた時は24時間以内に足をきれいに洗うようにしましょう。



## 軟膏を効果的に塗布する方法

- ・ 足は毎日石けんで趾間まで丁寧に洗う。ゴシゴシ強くこすることは避け、洗った後は水分をよく拭き取り乾燥させる。
- ・ 軟膏を塗る前に前回の残った軟膏は落としてから塗る。（入浴や足浴後が効果的）
- ・ 1日2～3回塗布する。
- ・ 抗真菌薬は、症状の出ているところだけでなく足の裏と趾間など全体に塗る。
- ・ 抗真菌薬は薄くのばし、すりこむように塗る。
- ・ 症状にもよりますが治癒までに数ヶ月から1～2年かかることがあるので、「症状がないから」といって勝手にやめたりしないようにする。

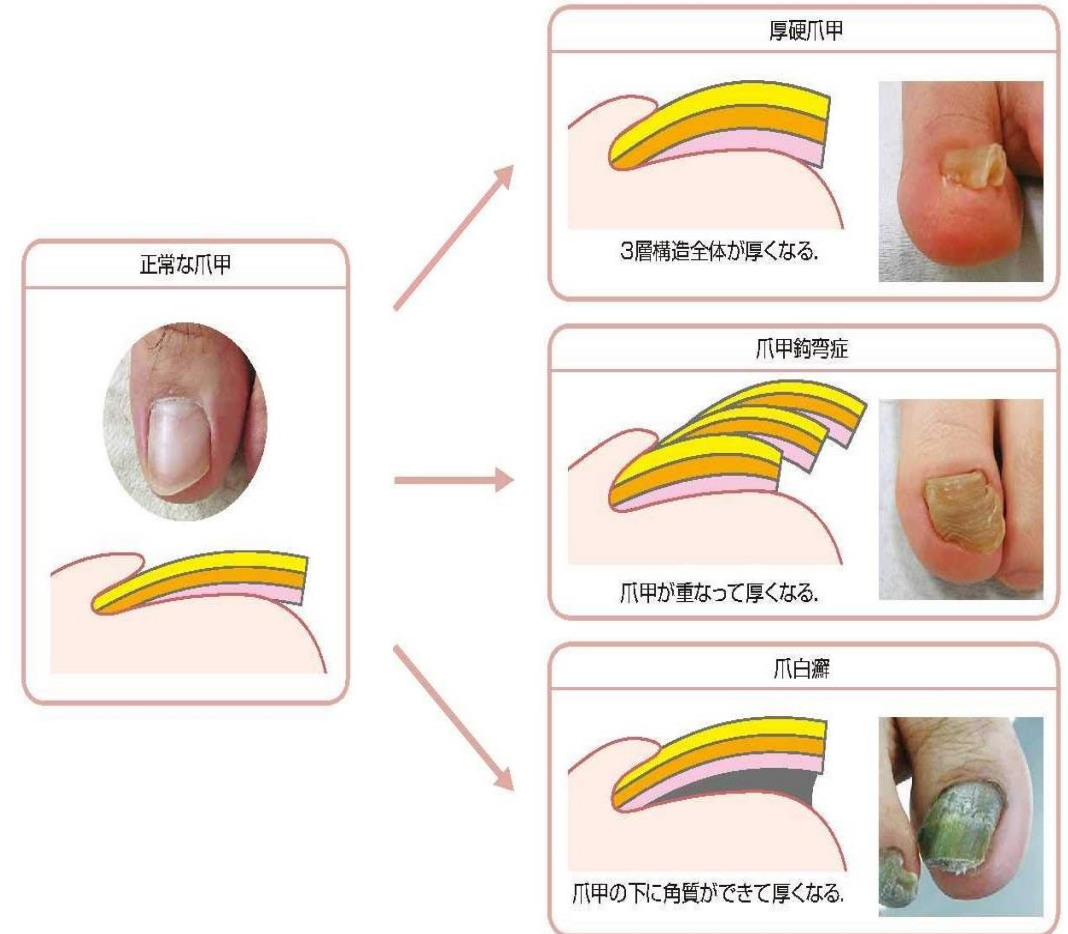
## 伝播の予防

- ・ バスマットやタオルは共用せず、常に清潔な物を使用する。
- ・ 傷をつくらないように注意する。
- ・ 靴下は毎日履き替える、靴も毎日履き替えて乾燥に心がける。
- ・ スリッパも共用しない。
- ・ 家族の白癬も一緒に治療しましょう。

# 肥厚爪

肥厚爪は爪甲が2mm以上の爪、または爪甲下角質の厚みが0.5mm以上の爪です。

- ・ 3層構造全体が厚くなる**厚硬爪甲**
- ・ 爪甲が重なって厚くなる**爪甲鉤湾症**
- ・ 爪甲下に角質が重なって厚くなる**爪甲下角質増殖**



# 巻き爪と陥入爪のちがい

巻き爪  
(pincer nail)

ペンチ

= やっとこバサミ

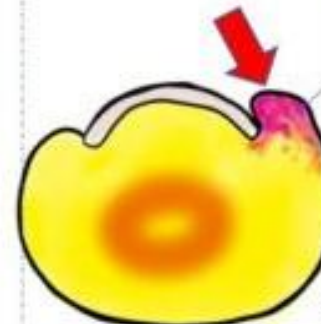


やっとこ状に  
巻き込んだ爪

断面図

巻き爪 ≠

(爪が巻くトラブル全体)



陥入爪

(Ingrown nail)

中に成長する

肉に喰い込む

肉芽形成

断面図

陥入爪

(肉に喰い込む爪)

## 巻き爪

巻き爪は爪甲が横方向に湾曲した状態です。

- ・ 要因はさまざまに窮屈な靴など不適切な履き物を使用、歩行時に足趾に力が入らない。（浮指）
- ・ 深爪など不適切な爪の切り方による爪甲の成長を障害している。
- ・ 外反母趾に伴い母趾が回内することで外側が巻き爪になり陥入する場合もある。

## 陥入爪

- ・ 陥入爪は爪が過度に内側へ湾曲した状態で爪の先端の角が軟部組織に食い込み炎症を起こした状態です。
- ・ まず原因が何か？アセスメントする必要がある。

深爪になっていないか

視力障害があると深く切り過ぎる以外にも皮膚を傷つけてしまう恐れもある

普段の履き物はどのようなタイプのものを履いているか？

幅が狭いもの・ヒールの高い靴など足全体や爪に負担のかかる靴を履いていないか

### 3. 鶏眼（うおのめ）・胼胝（たこ）・疣贅（いぼ）

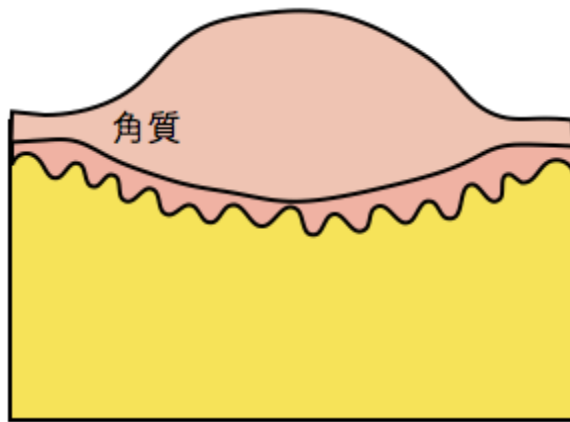
**鶏眼** 角質が内側に食い込み芯をつくる。  
刺激によって皮膚の内側に角質が増殖する。  
圧迫により痛みを伴うのが特徴です

**胼胝** 同じ刺激が加わることが胼胝の原因で  
角質が外側に向かって膨らんだもの  
（ぺんだこなど）痛みを伴いません

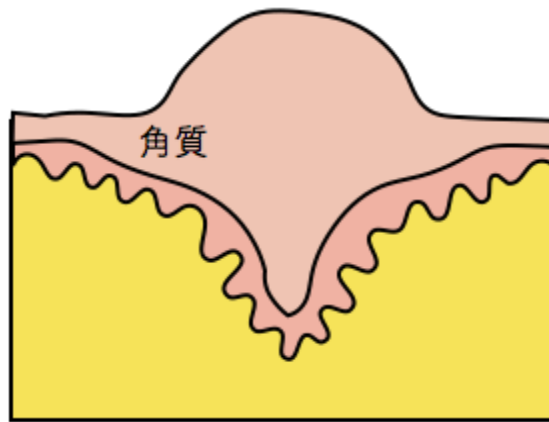




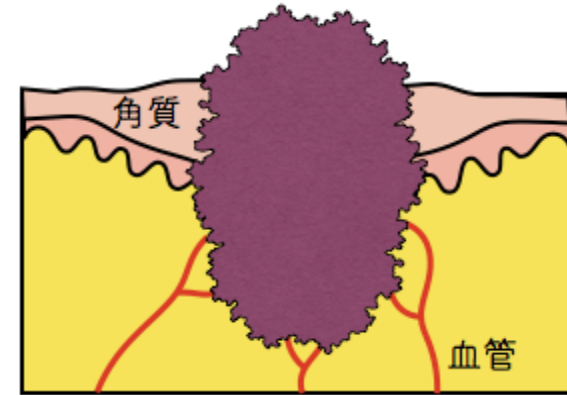
# 鶏眼・胼胝・疣贅



胼胝（タコ）



鶏眼（魚の目、ウオノメ）



疣贅（ウィルス性イボ）

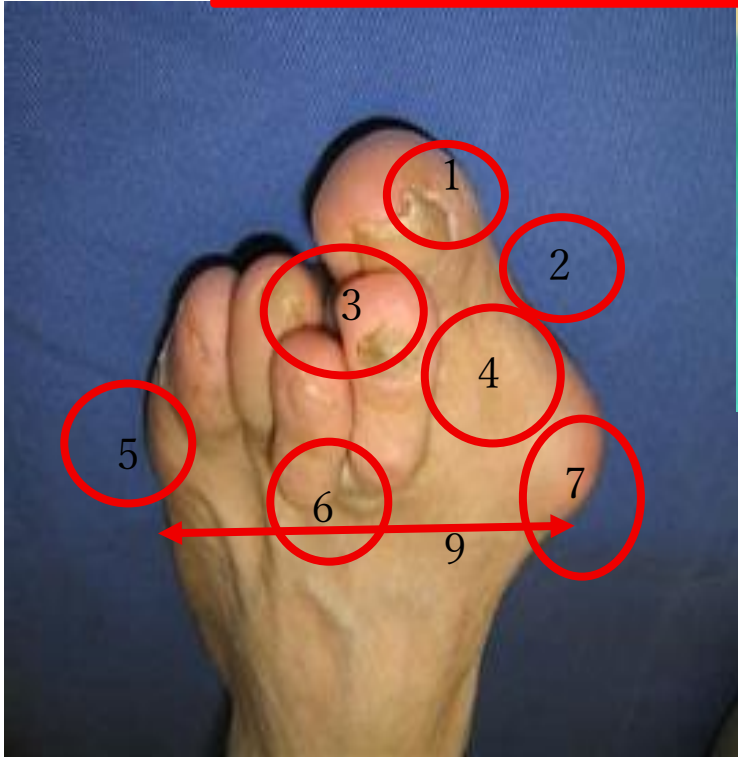
尿素やサルチル酸が入った角質を柔らかくする軟膏やクリームを塗布する。  
削る方法もありますが自分で行うと出血することもあるので注意する必要あり。  
疣贅は削ると出血するのでむやみに削らず医療機関へ相談しましょう。



## 4. 外反母趾とは？

- ・ 親指が外側に曲がることに加え、付け根側が逆に内側に出っ張る状態です。
- ・ 20度以上ある場合を外反母趾と規定とする

・ 外反母趾に伴いやすい症状



### 外反母趾の危険度



1. 陥入爪
2. 親指内側のしびれ
3. 交叉指
4. 親指の関節痛
5. 内反小趾

6. 第2、3趾の変形
7. 接触による痛み
8. タコ（胼胝）
9. 開張足

## 外反母趾の進行を防ぐストレッチ！

外反母趾は、変形が軽度で痛みなどもないのであれば、足指のストレッチをまめに行うことで進行を予防できます。

- ①手で広げる・・自分の手で、できる限り足指を広げる。すべての指と指の間をしっかり伸ばす。
- ②自分で広げる・・次に手の補助なしで、自分の足指の力だけで同じように広げられるか、やってみましょう。
- ③タオルギャザー・・椅子の前の床にタオルを敷き、浅めに腰かける。5本の指を使ってタオルをたぐり寄せる。指先ではなく指の付け根をからしっかり曲げてつかみ、その後パット開いてタオルを離すのを繰り返す。この時かかとが浮かないようにする。

### ④足指じゃんけん



タオルの端に足を乗せる



タオルを足の指で手繰り寄せる



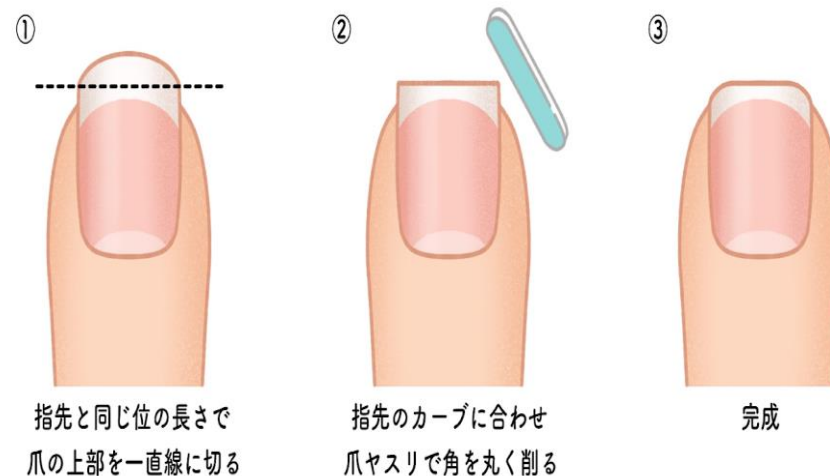
## 5. 足の観察ポイント

- ① 趾間や足全体の汚れはないか（足の裏も観察する）
- ② 趾間がジュークジュークしていないか、水虫になっていないか
- ③ 足の裏や趾間の皮膚が破れていないか
- ④ 皮膚の乾燥や亀裂はないか
- ⑤ かかとがカサカサして割れていないか
- ⑥ 爪の色が変色していないか（紫色や黒くないか）肥厚したり、変形はないか
- ⑦ 正座や横座りをする時に当たって硬くなったりする胼胝はないか
- ⑧ 傷があっても気が付かないことはないか
- ⑨ 靴を履いた時に、足の裏に何か当たる感じがしたり、素足の時に足裏の感覚がおかしいことはないか
- ⑩ 足にけがはしていないか
- ⑪ 赤くなったり、腫れたりしていないか
- ⑫ 足は冷たくないか

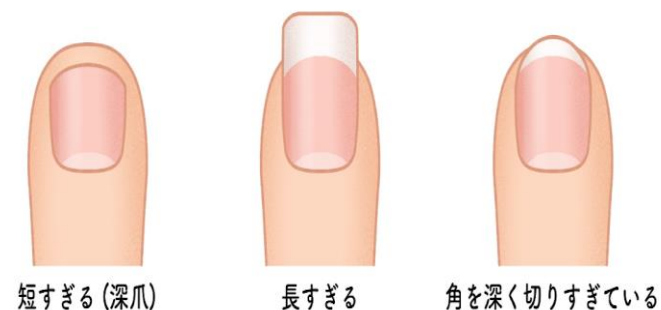
## 6. 正しい爪の切り方

- ・ 消毒綿や濡らしたガーゼで爪と指の皮膚との間にたまった角質を取り除くと爪の形をしっかりと見ることができ、深爪などの危険を回避できる
- ・ ケアを行う前に爪をやわらかくすると切りやすい
- ・ 爪の状態に合わせて爪切りやニッパー、爪やすりを選ぶ
- ・ 一度にたくさん切らない
- ・ カットの形は「スクエアカット」

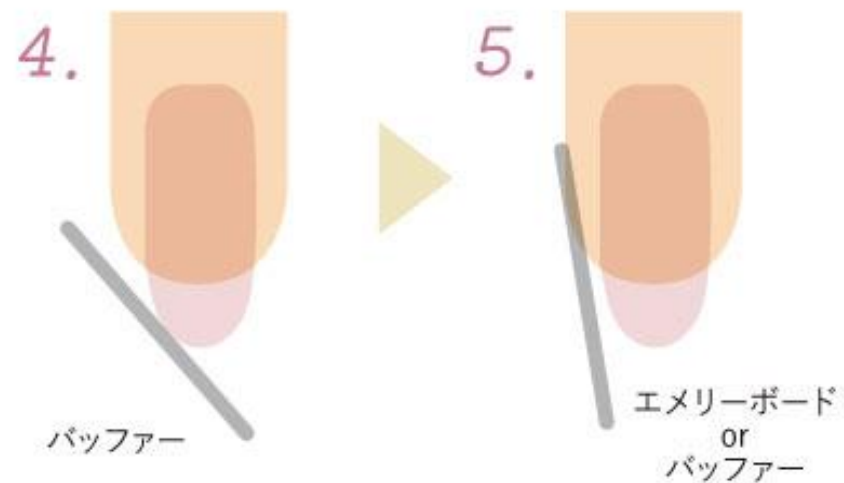
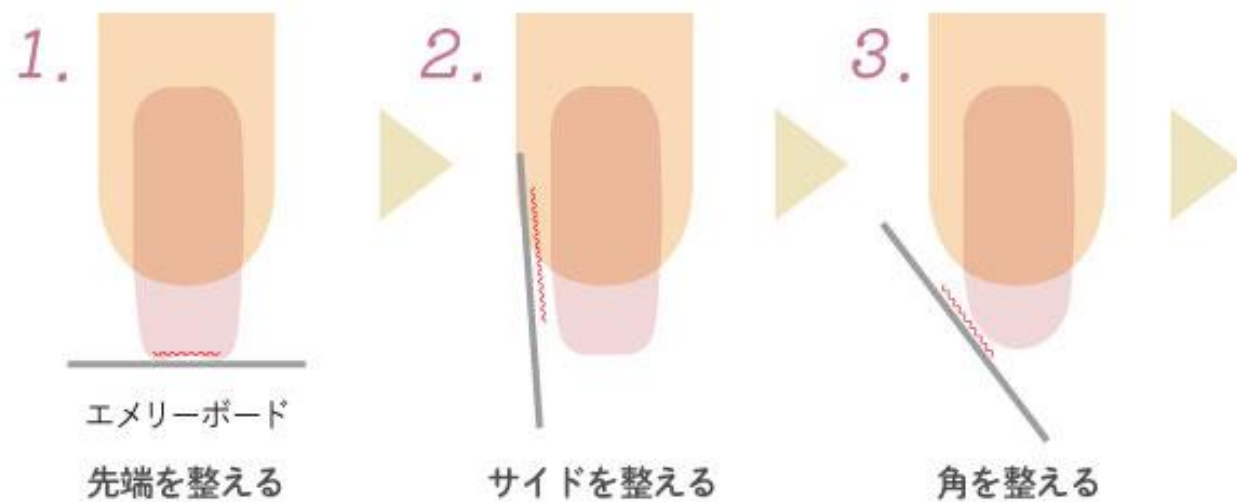
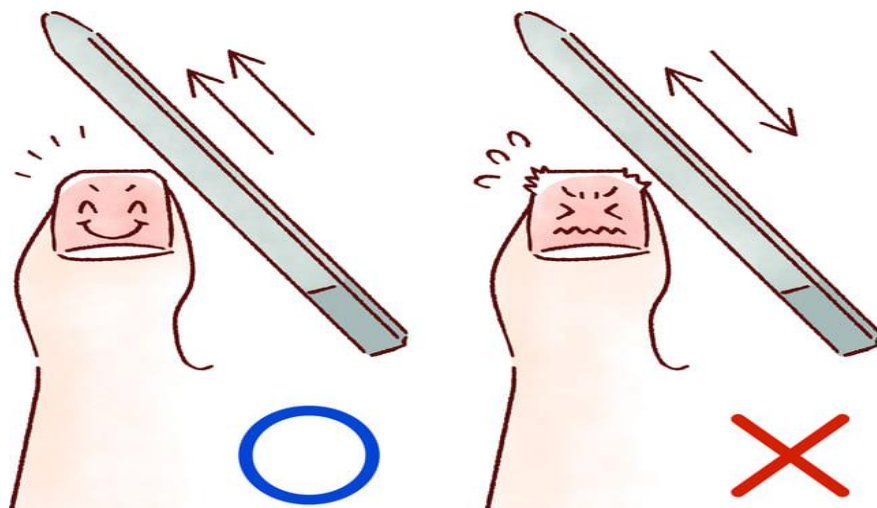
### 正しい爪の切り方 スクエアカット



### 誤った切り方の例

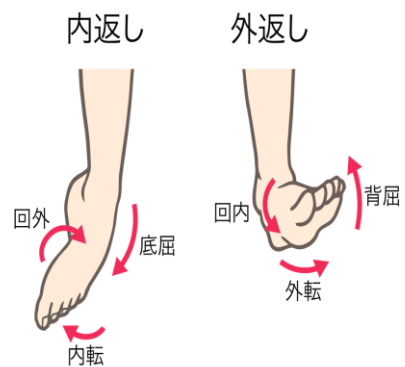
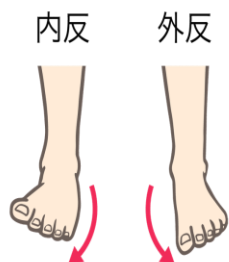


## ニッパーの持ち方





# 9. 転倒予防体操





## 引用文献

- 1) 下北沢病院医師団：“歩く力を落とさない”新しい「足」のトリセツ p 74～75, p 78～79, p86, p88
- 2) 日本糖尿病教育・看護学会：糖尿病看護フットケア技術第4版 p 110, p 113～115, p 122
- 3) 全日本病院出版会・高山かおる、齋藤昌孝、山口健一：足爪治療マイスターBOOK：p 25～26
- 4) 一般社団法人日本フットケア学会・医学書院：フットケアと足病変治療ガイドブック p 267
- 5) 足関節の理学療法まとめ②～足部の運動学、運動連鎖、歩行における距骨下関節運動
- 6) 足底筋膜炎はったりはりきゅう接骨院グループ
- 7) 足首の筋肉を鍛えるトレーニング方法
- 8) 足と足指のマッサージ、番号ありのイラスト
- 9) ROMex（関節可動域）のやり方
- 10) サロン級クオリティが格段に上がるセルフネイルのコツ
- 11) 爪切りニッパー型おすすめ5選巻き爪も切りやすい！使い方・持ち方も紹介！

## 参考文献

下北沢病院医師団：“歩く力を落とさない”新しい「足」のトリセツ

日本糖尿病教育・看護学会：糖尿病看護フットケア技術第4版

全日本病院出版会・高山かおる、齋藤昌孝、山口健一：足爪治療マイスターBOOK

一般社団法人日本フットケア学会・医学書院：フットケアと足病変治療ガイドブック