スキンケアの最前線

高齢者の足白癬・爪白癬に対する効果的なフットケア

日本フットケア学会が発足して約15年．患者のQOLと医療の質向上のため，フットケアをチームとして臨床現場に取り入れることが効果的な医療手段として定着してきました．埼玉県済生会川口総合病院皮膚科の高山かおる主任部長に，高齢者などの足白癬・爪白癬に対する効果的なフットケアについてうかがいました．

高山かおる先生

山形大学医学部を卒業．東京医科歯科大学医学系研究科博士課程を修了．東京医科歯科大学医学部医学科講師を経て，東京医科歯科大学附属病院臨床准教授，埼玉県済生会川口総合病院皮膚科主任部長．専門分野は接触皮膚炎，フットケア．2015年に足育研究会を発足し代表として活躍中

高齢者の足白癬・爪白癬の罹患率は，50％以上であるという調査結果があります．とくに高齢者のなかでも，糖尿病患者や透析患者，免疫抑制薬を服用している患者さんは足白癬や爪白癬のリスクがさらに高くなると推測されます．

足白癬は皮膚の角層がむけ，角化型になると亀裂を伴ってきます．角層がむけたところや亀裂から細菌感染を生じたり，末梢血流障害がある場合には亀裂から潰瘍ができて難治になることもしばしばあります．爪白癬の場合にも，厚くなった爪が変形して周囲の皮膚に食い込んだり，圧迫して爪床を傷つけることになり，細菌感染症を起こし骨髄炎につながることもあります．

これらの感染症や傷が糖尿病患者や透析患者では壊疽に結びつきますが，正常人と比較すると糖尿病患者で壊疽の危険率は1.6倍，非糖尿病透析患者で86倍，透析患者で480倍であることが知られており，足や爪の白癬を軽視してはならないことがわかります．壊疽に結びつく病変に対して治療はもちろんのことながら，厚くなった爪を正常に近い形に整え，角質を整えるためにフットケアを行うことが必要です．

また，高齢者の爪が肥厚すると下肢機能が低下し転倒リスクも高くなること，適切なケアによって下肢機能は向上することがわかっており，爪白癬はしっかり治療する必要があります．ところが厚くなった爪は難治性で治療が進まないこともしばしばあり，そのような場合には爪甲の周囲を清潔にし，爪を適切な厚みや長さに整えるフットケアを併用することが望ましいのです．

足の保清と保湿がフットケアの基本

足のトラブルを予防するためには小さな異変を見逃さないことが大切なので，定期的なフットケアが重要となります．そのときに忘れてはならないのが，トラブルのリスクを把握したうえで個々の患者さんのフットケアのフォロー間隔を決めることです．

フットケアで最もポイントとなるのは，足の保清と保湿です．保清と保湿は看護技術の基本ですし，患者さん本人や家族に指導を徹底することも看護師であれば可能です．そのうえで爪の長さや肥厚を整えたり血流障害の評価などを行いますが，それらは特殊なフットケア技術が必要なので，まずは保清と保湿を徹底していただきたいと思います．

また，足潰瘍・壊疽のリスクを発見したときに，フットケア技術を習得したスタッフにきちんと伝えることができるアセスメント能力を身につけておくことも重要だと思います．当院には，透析室と皮膚科外来にフットケア技術を習得した看護師がいるので，透析室以外の部署のリスク患者は皮膚科外来でフォローしています．

リスクの高い患者は糖尿病の部署以外にもたくさんいるので，こういった受入れ態勢を整えることも大切になると思います．

事例

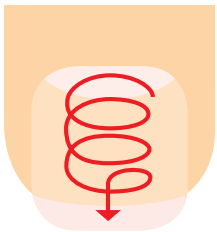
患者：60代，男性．糖尿病

皮膚科外来初診時　角化型の足白癬がみられる

2週間後　足白癬が改善．その後，水虫の治療薬を開始

ミコナゾール硝酸塩配合洗浄剤，あしラブラシによる洗浄，セラミド・皮脂・天然保湿因子類似成分配合保湿ジェルによる保湿を開始（1日1回）．水虫の治療薬は使用しなかった

あしラブラシ．自宅などでのセルフケアなどに用いるために開発された（取扱：一般社団法人足育研究会）



爪の保湿．爪の基部に保湿ジェルやヘパリン類似物質ローションを載せ，先端部に円を描くように塗っていくとよい

保清・保湿による足潰瘍・壊疽の予防方法

足の保清を看護師が行ったり患者さんや家族によるセルフケアを始める場合には，足や爪に特化したブラシ「あしラブラシ」（“細め軟らかめ”の歯ブラシを代用することも可能）を使って，真菌感染症予防のためにミコナゾール硝酸塩が配合された洗浄剤（コラージュフルフル石鹸）で洗うことをおすすめします．

洗浄剤を使用する際，液体石鹸の場合はよく泡立ててから使用することが大切です．その点，泡石鹸のほうが使いやすいのではないでしょうか．とくに指の間や爪と皮膚の境目をよく洗い，使用後は必ず洗い流したり拭きとるようにしてください．

保湿は，セラミド・皮脂・天然保湿因子類似成分配合保湿ジェル（コラージュDメディパワー保湿ジェル），ヘパリン類似物質ローション，ワセリンなどを使って，爪の部分も含めて足全体を保湿してください．

爪甲を保湿することはなかなか意識されていませんが，とくに何らかのトラブルをかかえている爪は乾燥して硬くなっていることが多いので，保湿して弾力をもたせることが重要です．爪の根元から先端に向かって，円を描きながら塗るようにすると効果的です．

◆

足の洗浄や保湿という行為は歯を磨くのと同様に，“あえて洗う”という意識が重要です．お風呂に入っただけではきれいにならないので，セルフケアを始める患者さんにはそういった観点で指導することも大切だと思います．また，保清と保湿による効果を患者さん自身に実感していただくことにより，患者さんのセルフケアに対するモチベーションを高めることも大切です．