

元気な生活を続けるために、足のケアもしましょう

健康開発学科 准教授 佐藤玲子

1 はじめに

「高齢になっても自分の力で元気に生活したい」というシルバー世代のお姿を拝見できるのが、埼玉県立大学周辺の地域です。平地で舗装道路が多く、安全にウォーキングができる環境が整っています。早朝から深夜まで、体力や年齢に応じて、お一人でも、あるいは、ご夫婦揃って、お友達同士でと、ウォーキングする方がたくさんいらっしゃいます。

2 足の裏に痛みはないですか。

快適な毎日を送るためには、生活動作に痛みがなく、運動時には爽快感が得られることが重要です。そのためには、ウォーキングをする前のウォーミングアップ、終わった後のクーリングダウンの二つが大切です。特に、ストレッチングは効果があり、筋肉を伸ばして活動の準備をし、心臓などの循環器を適応させていきます。

しかし、万全の準備をしてウォーキングを行った後、^{かかと}踵や足の裏全体・親指などがジンジンと激しく痛んだり、痛みが続いたりすることはありませんか。

人の足は、踵の骨から足指の骨にかけて、骨をつなぐ扇の形をした薄い筋肉で覆われています。この筋肉が固くなると、歩いたり走ったりする時に、踵や土踏まず、親指の付け根に痛みが現れやすくなります。運動によって足が疲労したり、長時間の立ち仕事、加齢に伴って筋肉が弱くなったりするのが原因だと言われています。

踵や足の裏の痛みがひどいと動作が安定しません。このような時はウォーキングを休みましょう。足を伸ばして足指先をひいてストレッチングをしたり、ふくらはぎから足の裏にかけてさすってマッサージをしたりするのも良いでしょう。足の指をグーと握ったりパーと開いたりする動きも血流を増やし回復を促します。靴は、足の大きさに合って全体を包み込み、着地の衝撃を和らげるスニーカーを履くか、中敷きを入れるようにします。

ウォーキングを休んでも改善せず、痛みが継続する場合は、医師の診察を受けましょう。

また、足の皮膚や爪はどのようでしょう。水虫（白癬菌の感染）はありませんか。痒み^{かゆ}だけでなく、指の間の皮膚がただれたり、水泡になったり、カサカサが厚くなっていませんか。爪の水虫（爪白癬）が進行すると、爪が肥厚して軟弱化し、靴下や靴が履きにくくなります。さらに、普段使用している靴の圧迫により、爪の変形・着色・爪下出血なども生じます。皮膚にはウオノメ・タコなどもできやすくなります。変形や痛みなどがあると転びやすくなるという指摘もあります。もしも自分で手当てをするのが難しければ、皮膚科を受診して相談しましょう。

3 病気が足の状態に影響することもあります

生活習慣病の中でも「糖尿病」は足に大きな影響を与えます。糖尿病性神経障害がおけると、痛みを感じにくいため、異常の発見が遅れがちになります。また、血糖値が高い状態が続いて免疫機能が低下すると、足の小さな傷が治りにくくなります。放置したまま過ごすうちに、感染して重症化することがあります。このため、予防的に足のケアを行うようにします。

4 足のケアの方法

足のケアの基本は、①石鹸で洗う、②保湿する、③角質化した皮膚を削る、④爪切り以上4点がポイントです。

まず、石鹸を使って、足の指の間・爪・踵・足裏を観察しながら洗います。普通の石鹸で洗い、拭き終わったら保湿クリームを塗ります。

足裏の皮膚は角質化して厚くなりがちなので、入浴して柔らかくなった時に、軽石ややすり等で削ります。ウオノメ・タコ等は、コーンカッターやハサミ型爪切り・ニッパー型爪切りで皮の部分を削ります。爪切りは深爪にせず、爪の両角は角度をつけずに比較的まっすぐに切ります。これは巻爪を予防するためです。また、足が温まっている時に、筋肉のストレッチを行い、血流を促すのも効果的です。

この方法を毎日続けることが足のケアになります。足のケアを行って、これからも元気に過ごしましょう。そして、季節感あふれる埼玉県立大学周辺をウォーキングしてみませんか。

参考文献 西田壽代:はじめようフットケア第2版. 日本看護協会出版会. 2009年.