

## 足からの健康

寒い季節は足元が冷えます。寒くてあまり動かないため、冷えるのも仕方がないと見過ごしていませんか？単なる冷えだと思っていた症状が、実は身体からの危険信号ということがあります。今回は「足から健康」を考えてみたいと思います。

### ◆足の観察ポイントとケアの方法

自分の手は見る機会が多い反面、足をじっくり観察することは少ないのではないのでしょうか？足の観察は、足を救うばかりでなく命をも救います。

そこで、足の5大観察ポイントをお伝えします。いずれも血流障害の有無の観察です。左右差があるかどうかには注意しながら観察してください。

①冷たさ：足に動脈硬化が起こると、血管が狭くなったり詰まったりして、足を流れる血液が不足します。足の血液が不足すること（血流障害）によって足が冷たくなります。

②色：血流障害を起こしていると、足の皮膚や爪の色が白や青、赤紫や青紫などの色になります。

③傷：血流障害により、末端に届く酸素や栄養素が不足すると、傷が治りにくくなります。最初は小さな傷であったとしても悪化しやすいので注意が必要です。

④毛：血流障害により、末端に届く酸素や栄養素が不足すると、毛が生えにくくなります。足の指や甲などの毛の生え方や毛量などを観察しましょう。

⑤爪：毛と同様、爪の伸びも悪くなります。また、爪の形が変形することもあります。傷のもとになる伸びっぱなしの爪や、巻き爪、深爪は感染の原因となり、感染を起こせば潰瘍になるリスクも高まります。

### ◆フットケアを日常に取り入れる

潰瘍など深刻なレベルにならないようにするためには、血糖や血圧のコントロールに加え、日頃からのフットケアが重要になってきます。ポイントは、「温める」と「清潔にする」ことです。  
[温める] 温めることで血行が促進されます。初期であれば、温めることで症状が改善します。入浴は血管を拡張させてくれるので血流の改善を期待できますが、足で動脈硬化が起きているということは、全身で動脈硬化が起きている可能性があり、脳血管疾患や心疾患などの合併症の心配もあります。全身浴（肩まで湯に浸かること）は心臓に負担がかかるため、部分浴（足浴）がおすすめです。

[清潔にする] 古い角質を溜めておくと細菌が繁殖しやすくなり、水虫の原因にもなります。また、角質が厚くなりすぎると、ひび割れて出血し、細菌が入る危険があるので、角質ケアをして足を清潔に保ちましょう。角質ケアは、入浴（足浴）の際にヤスリをお湯につけながら行うと粉が飛び散りません。爪切りは入浴（足浴）後に行うとよいです。爪の角を切りすぎると巻き爪になりやすくなるため注意が必要で、深爪にも気を付けてください。巻き爪や深爪は細菌感染の原因になります。

### ◆最後に

今回お伝えした5大観察ポイント以外にも、しびれや痛みなどの自覚症状の観察も重要です。しびれや痛みがひどくなると、不自然な歩き方になり、膝痛や腰痛などを引き起こします。そのうち歩かなくなり、筋力が低下し、少しのことでつまずいたり骨折したりしやすくなります。寝たきりから認知症になれば健康寿命を縮めてしまいます。

そうならないためにも、症状が軽いうちに対処できるよう、足の観察を習慣づけましょう。靴下をはくとき、お風呂に入るとき、爪を切るときなど、定期的に行う日常動作と一緒にタイミングで

足を観察するとよいでしょう。

「老いは足から」「足は第二の心臓」などは足が健康の要であることを表す言葉です。健康のためにも、足の観察とセルフケアを心がけてください！

以上