

## 足元から視えてくる いのち ～健康寿命を延ばすために～

## The Quality of Life from viewpoint of Foot

○ 中村 晴美

(フットケア事業 りらくルーム☆ナラビット ナラビットホールディングス株式会社)

Harumi NAKAMURA, Narabit Holdings

**Abstract:** Feet constitute one of the important tools that enable human beings to move. However, we cannot say that the efforts to promote their functions and care are being made. We should promote an understanding of the need for foot-care. When foot-care is being provided to the elderly whose minds have been closed, their faces light up with rich expressions and they start to engage in communication. We even see those elderly who have been cooped up, undergo behavior modification, such as going outside and move around, etc. On the other hand, there are many subjects who have diabetes and arteriosclerosis. If the appearance and the blood circulation amount of their feet are quantitatively measured, the effect of foot-care is expected to increase. If a simple tool to support foot-care that could be used on site, it can lead to helping the elderly who are having difficulty in walking to walk.

**Key Words:** Foot-care, Walking support, QOL

## 1. フットケアの位置づけ

高齢者のケアの中で、様々なことが発展してきました。寝たきりを防ぐために排泄の自立や口腔ケア、そして栄養面でも嚥下困難食の開発など、いろんな分野での成果が表れています。しかし、未だ関心が薄いのが足や爪のケア、いわゆるフットケアです。転倒予防や移動の自立を目指してのケアは普通にプランに入っていますが、足の清潔の保持はされず歩行時に重要な足の状態は無関心なままです。

ここに紹介するのは、特別に足の問題があつて治療を受けている人の足ではありません。普通に施設やデイサービスで入浴や整容のケアを受けている利用者の方々の足です。足の爪には立って歩くときに身体のバランスを保つという重要な役割があります。これらの足では歩行時のバランスが取れずに転倒・そして骨折、さらには寝たきりの状態に陥る危険性が高くなります。



歩ける足か、歩けない足を視る。歩けない足は歩けるためにフットケアをする。いつまでも自分の足で、自分の行きたい所へ歩いていき、人が自分らしく生きていく。そのためには重要な役割を担う「足」を守る。そのことこそが健康寿命を延ばすことにつながります。

## 2. フットケアから視えてくること

医療者にとって、フットケアは単なる足のお手入れではありません。他人に見せることに抵抗のある足を通して、その人に向き合う。足元からその方の歩んできた「ものごと」を知ろうとします。そして利用者の方とフットケアワーカーが伴走して、共に進んでいく喜びを、分かち合うことが出来ます。

健康な爪とは、「根元から先端に向かって同じ幅」「縦にも横にもわずかに中高」であり「色は半透明で真珠のような輝きがあり、弾力がある」ものです。白癬菌に感染した爪は黄色に濁り、貝のように変形していきます。その爪はシロアリが発生した柱のごとく、皮膚に近い層はボロボロになっています。

ケア開始時

現在



そのような爪に対しては、あくまで起立・歩行に負担がかからない程度に爪の根元から全体の表面を削り、新しい爪が伸びてきやすい環境を作ります。1回や2回はわかりませんが、半年単位で見えていくと根元からピンクの爪が伸びてきたことに気づいたときは、ワーカーとしてうれしくなります。



また、感染のない爪でも、特に2から3番目の足趾の爪は、放置されると足趾の腹に向かって潜るように伸びていく傾向が多いように思われます。その先端は足趾の腹に食い込み、時には傷を作ります。

そのような爪は、根気よく爪と皮膚との間にたまった角質（いわゆる垢）を取り除き、爪と皮膚との間にニッパーが入る隙間を作りながら、少しずつ切っていきます。

他にも、視力が弱い方や市販の爪切りを握ることが出来なくなった方、関節やこしに問題があり自分の足元に手が届かない方などを対象にケアを行っています。

足浴をして、爪の周囲の角質を取り、爪を切ったり削ったり、やすりで仕上げるまでの約1時間。月に1回のケア。時間をかけて接していくと、少しずつ心を開いてくれる利用者さんも少なくありません。緊張した中では聞ける余裕のない指導も、リラックスした状態でのアドバイスは少しずつ受け入れられ、それがセルフケアにもつながります。

フットケアを望まれたきっかけは、「変形した爪を自分出来ることが出来ない、先生に相談したら紹介された」「巻き爪がひどかった、痛かった」「施設の人からも切れないと言われた」「身体が曲げづらく自分では爪を切ることが出来ない」「水虫だし外反母趾がひどくて人に足を見せることも恥ずかしくて出来なかった」等、いわゆる爪の変形が多くの理由です。

ケア直後の感想をお聞きしたところ、「足が軽くなったようだ」「気持ちがよかった」「普通の爪になったようでうれしい」「歩きやすい」「痛くなくなった」など話してくださいます。

ワーカーやご家族、施設スタッフが気づかれたこととして、「普段は同じ場所にじっとしてられないが、足浴や爪切りの時は比較的座ってられる」「表情が硬く声をかけても返事をしていただけなかった方が、最近は表情も和らぎ単語ではあるが返事をしてくれた」「歩き方が変わった」などが挙げられました。

フットケアに対しての感想をお聞きしたところ、「自分

の足を見るという習慣がついた」「以前はできるだけ歩かないように考えていたのが、散歩してみようと思えるようになった」「気持ちが落ち込みがちだったのが、前向きになれた」「人に足を見せられるようになって、うれしい」「できればケアを続けたい」等話してくださいました。そして全体的にご自分でも足をきれいに保とうという姿勢が感じられます。ケアを見てこられた施設のスタッフの方々からも「流れ作業的ではないケアが必要と改めて感じた」と感想をいただきました。

### 3. 現場での課題と工学的期待

フットケアの前後で足の画像を撮影していますが、時に困るのが同一条件で撮影しているつもりが一定したものにならないということです。そしてワーカーの経験値に差があるということです。ケアの症例を共有できるネットワークのアプリは活用されつつあります。そこに加えて技術的に左右されない画像を撮影出来る。皮膚の色・爪の伸び率・巻き爪の巻き具合や、前回との変化などが自動的に判定されるような、アプリが開発される事を望みます。目に見える結果があると、利用者の方へのアプローチだけではなく、ワーカーの励みにもなります。

また高齢者の方々には、糖尿病や動脈硬化などの疾患を持っている方が少なくありません。足の傷は治りにくく、時には重症化します。介護の現場からケアや治療に繋げるために、足を見るという意識づけを持つことが重要です。日々の入浴介助などのサービスの中で足の変化に気づいたとき、末梢循環量が測定できる簡易装置を扱うことが出来れば、早期にワーカーや医療へ繋げることが出来ます。

いずれも介護の現場で使えるレベルで安価なものが、下肢救済のためのツールとして普及されることが望まれます。

### 4. まとめ

平均寿命が延びても、健康寿命まで無条件に延びるわけではありません。長生きすることは、介護を要する期間も長くなります。この期間こそ QOL の維持を目的としたフットケアの充実を計りたいものです。ユマニチュードの要素でもある「自分の足で立つ」ということは健康寿命の維持につながり、身体機能の維持が精神的に満たされる元になります。

フィンランドでは街中や施設の中に、「ヤルコホイタヤ」というフットケアのお店が普通に存在します。床屋さんや美容室に髪を切りに行くように、爪が伸びたら爪切り屋さんに行く。そんな文化が日本にも定着すれば、より安全な高齢期を過ごすことが出来るのではないかと期待しています。

### 参考文献

- (1) 著者 宮川晴妃 「爪切り屋」メディカルフットケア JF 協会会長：メディカルフットケア テキスト
- (2) 著者 宮川晴妃：「高齢者のフットケア」2011年2月19日 第1版第2刷 厚生化学研究所