

爪切り屋メディカルフットケアJF協会 協会通信

NO.20

心つなぐ足へのメッセージ

2014年12月 発行

編集・発行 爪切り屋メディカルフットケアJF協会 広報委員会
〒179-0085 東京都練馬区早宮3-12-5 TEL 03-3992-1824 Fax 03-3992-3309

会長のページ

爪切り屋メディカルフットケアJF協会

会長 宮川 晴妃

こんにちは、お元気ですか。

今年も第73回日本公衆衛生学会が武藤孝司学会長(独協医大)のもと、「連携と協働—理念から実現に向けて」をテーマに開催されました。当協会も3回目の参画となります。会員の方々に、ご協力頂き3日間の学会も無事終了することができました。

この度の学会のテーマである「連携と協働」についての多職種間での協働が必要であると云われています。私達フットケアワーカーの仕事も病院、施設、一般にと必要性が多くなってくると思います。足指・足爪の異常によって活動性あるいは移動機能の低下を招いている事が理解されて来たようです。また膝の痛み、腰の痛み、足の痛み等も正しい爪きり、正しいケアが重要である事を認知して頂だける様になって来たと思っています。これからも知識と技術を活かし、よりよいケアを提供できることを願っています。メディカルフットケアは健康、福祉、美容にと広い分野から注目されている専門技術です。頑張りましょう。

糖尿病患者においても足に対しての知識不足による不適正なケアや無関心による放置によって起こる潰瘍、壊疽など、それらが重症に至り悲しい結末を迎えることもあり得ることも報告されています。足に関心を持つことで予防できる事を伝えて行くこともフットケアワーカーの仕事だと思っています。足病変を早期発見、早期治療にむすびつける大切な役目もあります。「連携と協働」何事にも通じる事だと思いました。

会員の皆様にはご協力頂き有難うございました。

ワンポイントレッスン③

ビットの使い方



フットボールタイプバーF
丸みがあるため先を使って
爪根本の部分进行削ることが
出来る。

ユーカータイプバーM
ビットの前、中間、後ろ
と考え爪の形通りに使
う。(写真はビットの後ろ
で爪の外側を削ってい
る)

フィッシャーバー
親指で皮膚をたるませ、
爪下皮の硬結部分を削る。



ボーラーフレイザー S
小指根本部分の硬くなっ
ているところを削り爪の
形を整える。(甘皮のかた
くなっているところ)

ボーラーフレイザー M
魚の目の目の部分をた
たきながら削っていく。

キャップサンダー 5mm
指の間に出来ているタコ
を削る。たたきながら削
る。指の持ち方に注意。

「ビットの使用方法～爪・硬結の削り方～について」と題して宮川会長による
会員限定講習会が 2015 年 1 月 31 日（土）に予定されています。
定員が 8 名と少ないためご希望が叶わなかった方も多かったのではと思います。
早宮教室の会員特典を活用しましょう。

第 28 回研修会…

平成 26 年 11 月 29 日（土）

特別講演では、東京医療保健大学医療保健学部医療情報学科 山下和彦先生に「これからの健康支援活動のためのフットケアとその効果」と題して、ご講演をいただきました。
また、会員の大須賀範子氏、馬籠さとみ氏から、「ウォーキングとフットケア」と題した活動報告がありました。
山下先生に、ご講演の要旨について原稿をお願いいたしましたので掲載します。

これからの健康支援活動のためのフットケアとその効果

東京医療保健大学 医療保健学部 医療情報学科
山下 和彦先生



お話をさせていただく機会を与えていただきありがとうございます。メディカルフットケアの活動や今後の役割について大きな期待を持っております。そこで私からのメッセージとして、①足部のケアの重要性、②メディカルフットケアの成果、③今後の展開のキーワードについて述べたいと思います。

① 足部ケアの重要性

2014年の日本の高齢化率は25%を超え、2050年の40%まで直線的に増加します。そのうちの(a)3割が認知症（軽度(MCI)を含む）、(b)半数が膝や腰などに関節疾患を持ち、(c)ほとんどが高血圧や糖尿病などの慢性疾患などの背景疾患を持っています。さらに、6割が足や足爪に問題があると同時に、後期高齢者の割合が増えてくると、(d)転倒骨折の発生率が高まり、寝たきりや要介護状態の人が増えてきます。転倒要因は、身体機能の観点から下肢筋力、歩行機能、バランス機能の低下の3要素だと報告されています。高齢者のこの3要素をいかに維持・向上させるかが鍵であり、a~dと密接に関係があります。

我々の研究では足部や足爪に問題があると、この3要素が低下し転倒発生率が高まることがわかってきました。一般的には加齢が進むと転倒発生率が高まりますが、我々の結果からは、年齢が進み、足部や足爪に問題があることで転倒発生率が高まります。つまり、若くてしっかりしているときは、様々な機能が補完しあうことで歩行やバランスが維持できますが、年を取って補完ができなくなると、身体を支える土台である足部や足爪の機能低下が歩行機能などを低下させ転倒発生率が高まるのが推察されました。つまり、転倒予防の観点からは年齢の問題ではなく、歩行機能やバランス機能を維持・向上するために足部や足爪のケアが重要であると言えます。

② メディカルフットケアによる身体機能向上と医療費への影響

メディカルフットケア JF 協会と連携して埼玉県志木市のフットケア事業を実施しました。対象者は、1次予防の元気な高齢者（元気と言いつつ認知症、糖尿病、パーキンソン病、リウマチなど様々な対象者が含まれる）でした。その結果、下肢筋力やバランス機能などの身体機能は有意に向上し、転倒リスクが低下することがわかりました。さらに驚くべきことに、対象者の医療費が前年（フットケア実施前）に比べて約5万円低下しました。特筆すべきは、特に医療費の減少率が大きかった群として、後期高齢者群（約95,000円）、高転倒リスク群（約11万円）が挙げられました。

そして、フットケア事業を卒業した次の年でもフットケア事業参加者の医療費の減少は続きました。これはフットケア事業で足部や足爪のケアについて日常生活中でのケア方法を適切に学習したこと、足部や足爪の改善が見込まれたことで心理的・身体的によい影響があり、アクティビティが向上したことが考えられます。

ここで重要なのは、一般的には後期高齢者は高い医療コストがかかると考えられているけれども、足部や足爪に問題がある後期高齢者や下肢筋力などが低下した高転倒リスク者をターゲットにメディカルフットケアを実施することでその適正化の効果があったということです。さらに一般的には心理的・身体的側面までカバーして行動変容（行動の変化を起こすためには心理的・身体的障壁が大きい）を起こすことはかなり難しいですが、メディカルフットケアにはそれを実現できることが示されたことは意義深いものだと考えられます。

③ 今後の展開へのキーワード

ここで重要なのがメディカルフットケアの普及、教育体制の確立、連携です。この3つを自分たちだけで進めるのは大変です。皆さんが活動する周囲には、多くのヒューマンリソースや利用可能な環境があります。また私たちとも具体的に連携できることがあります。実際に志木市以外には、岩手県チームと連携しておもしろい活動を進めています。

今後の展開として、変形性膝関節症などの関節疾患、認知症などお伝えしたいことがあります。すでに大幅文字数超過で書ききれません。健康支援は地域密着モデルでそれぞれの特性に合わせる必要があります。地域ごとに連携し、私たちと一緒に活動してみませんか？皆さんの活動・行動・成果が、各地域の抱える問題、日本の抱える課題に新しい風を吹き入れると信じています。

お知らせ 平成27年度 メディカルフットケア JF 協会定期総会（予定）

日時 平成27年4月18日

場所 未定

※詳細については、後日郵送にてご案内します。

医療法人笠松会有吉病院(福岡県宮若市) ケア部長 福本京子先生

当院のフットケアは、2007年より、メディカルフットケアJF協会宮川晴妃先生のサポートを得ながら専属で院内のフットケアに従事している

長期療養の高齢者の足の状態は、白癬菌による感染症や肥厚してもろくなり抜爪などのトラブルを起こしやすい。入浴後の指間の湿潤が白癬の原因となることや、爪の形に沿って丸く切る爪きりは、巻き爪を誘発していることなど、知られていない事が多い。日常の爪切りの指導はもちろんだが、肥厚した爪の手入れはグラインダーを使用して削り形を整えるなど特殊なテクニックとアセスメントを行う事を、重視している。

通常の手入れでは手に負えない時は皮膚科医と連携して行っている、フットケアワーカーが担ってくれるため、職員は安心して日常のケアに集中できる。

ワーカーのコンセプトは[患者との関係づくりがあってこそそのフットケア]。

トレーニングされた技術のみに目を奪われがちになるが、「他人に足を見せること・触らせること爪をきらせること」がどんなことなのかを知り、礼儀をもって接することが大切であることを教えられる。

こうしてフットケアワーカーはいつも笑顔を絶やさず癒しの心を提供しながら、歩けなくてもきれいな足で終末期を迎えることの意味を教えてくれる。

病院は専門職の集団であるが医療・介護・リハビリだけでなく、こうしたフットケアの匠の職人ともいえる存在が慢性期医療の現場に暮らしの豊かさと、誰かの手を借りなければ生きて行けなくなった患者の生命力に、そして現場の職員にも優しい風をふきこんでくれている。

宮川先生 喜寿のお祝い



研修会終了後（H26年11月29日）、恒例の懇親会を兼ねて、ささやかですが会員みんなで、宮川先生の喜寿のお祝いをさせていただきました。

先生、これからもご指導よろしくお願ひします。

編集後記

日本公衆衛生学会の報告は次号に掲載予定です。

これまでに無い自然災害が多かった2014年も後数日となりました。

新しい年が協会と皆様の飛躍の年になることを願ひながら、どうぞ良いお年をお迎えください。