

在宅ケアだより



お問い合わせは 右番号へどうぞ

TEL 03-5549-2878

FAX 03-5549-2523

発行所：本社：東京都港区六本木 3-15-7 ドミパルファンビル 102

足や足爪の水虫（白癬症）ケアの結果 報告！

在宅で療養している方々の足・足爪は訪問看護師にとりまして不安の種でした。荒れている足・爪があまりに多いのに、靴社会の欧米と異なりフットケアが浸透していないのです。そのため、昨年6ヶ月間をかけ、訪問看護を利用されている591人の皆様のご協力、水虫（白癬症）の実態調査と治療やケアの介入を試みました。その結果が整理できましたのでご報告します。尚、個人情報特定できる表示は一切しておりませんことを申し上げます。

調査には、港区・目黒区・渋谷区・新宿区・練馬区で訪問看護を実施している13訪問看護事業所82名の訪問看護師さんがフットケアを担当、在宅医療を推進している28クリニック・診療所や12病院の主治医先生が治療を、菌検査やフットケア教育は東京医科歯科大学大学院皮膚科学・同大学院地域保健看護学の高山医師・佐々木教授が、結果分析は三重県立看護大学の福山先生にご尽力を頂きました。ご賛同くださいました利用者の皆様方、関係機関の諸先生方に深く御礼と感謝を申し上げます。

平成25年10月1日 本研究責任者 (株)日本在宅ケア教育研究所 所長 内田恵美子

爽やかな足・爪に変身しました



痒みが無かったものですから白癬症(水虫)と思っていませんでした。

でも、訪問時の爪や皮膚の検査で陽性とわかり、治療やフットケアを受けてよかったです。

77才
女性

水虫は嫌いだったから無くなって嬉しい。良かったに尽きます。旦那が水虫だったので、いつかは感染すると思っていた。

さらに、糖尿病だから足の皮膚病が怖いことは知っていたけれど気にしていなかった。水虫とわかってからは、足浴と塗り薬を毎日続け、内服もしたことで治りました。自分の足を見なおすきっかけとなり、足浴と観察は続けています。

女性

フットケアは全て訪問看護師にやってもらっていたので、特に感想はありません。訪問時間が増えましたが、やってもらっているだけなので、時間が増えても困らない。

寝ているだけでやってもらったのでお姫様みたいな気分でした。

女性

自分では検査に行く機会が無かったので、皮膚科で治療を受ける良い

機会になりました。結果、足の痒みが無くなり良かったですよ。

72才
男性



在宅療養者の足・足爪白癬は 4.4 人に 1 人の実態

①意識調査対象者	14 事業所 1,148 名	
②実体調査協力者	691 名/1,148 名	60.2%
③白癬の疑いで要検査者	273 名/691 名	39.5%
④足・足爪白癬陽性実数	157/691 名	22.7%
⑤足・爪白癬治療なし	136/157 名	86.6%
⑥足・爪白癬治療中	21/157 名	13.4%

表 1 白癬症の実態とケア介入結果

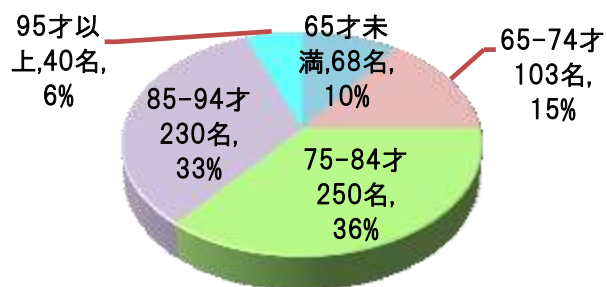


図 1 参加者の年齢構成

今回の調査には 691 名(男性 290、女性 401)の方々に参加協力頂きました。内 75 歳以上の方が 75%、平均年齢 81 歳でした(表 1、図 1)。訪問看護師が調査で爪や皮膚に変化があり、白癬症状の疑いと判断した方 273 名から皮膚と爪の一部を採取し、医科歯科大学皮膚科で顕微鏡検査をした結果、足・足爪白癬陽性者は 157 名(22.7%の発生率)でした。足白癬陽性者は 72 名(図 2)、足爪白癬陽性者 122 名(図 3)で爪白癬の発生率は足白癬の 1.7 倍でした。37 名は足・爪ともに陽性でした。皮膚採取が困難だったことなどが足白癬が少なかった要因の一つと考えられます。

皮膚症状として最も多い症状は、図 4 に示すように乾燥(皮ふの水分不足で潤いのない肌、白く粉をふいた状態もある)、角化(足裏が乾燥し角質層が異常に厚くなった状態、ひび割れ、あかぎれ)、びらん(表皮の欠損によるただれ)、鱗屑(りんせつ：表皮の角質が厚くなり、剥離したもの)、かゆみの順でした。爪の症状は肥厚(2 mm 以上の厚さ)、変化(爪に白癬菌が侵入し、黄白色・褐色・混濁に変色)、変形(溝・凸凹)、萎縮(爪の甲がもろくなり輝きを失い、萎縮・欠落する状態)の順でした。

過去水虫になった人・男性・皮膚の角化・爪の萎縮・肥厚・剥離状態の方は陽性者が多い状態でした。

図 2 足(皮膚)白癬陽性者

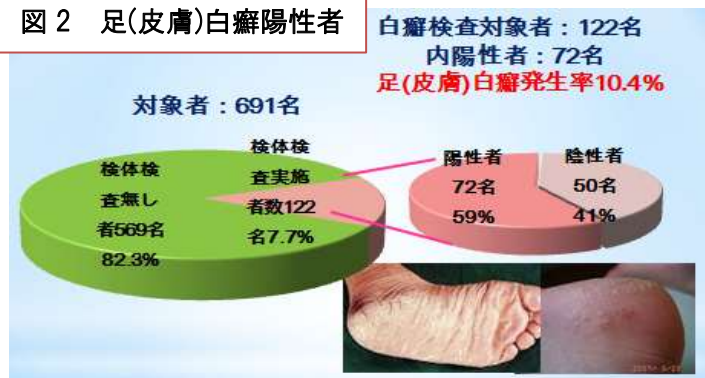


図 3 足爪白癬陽性者



図 4 皮膚の状態



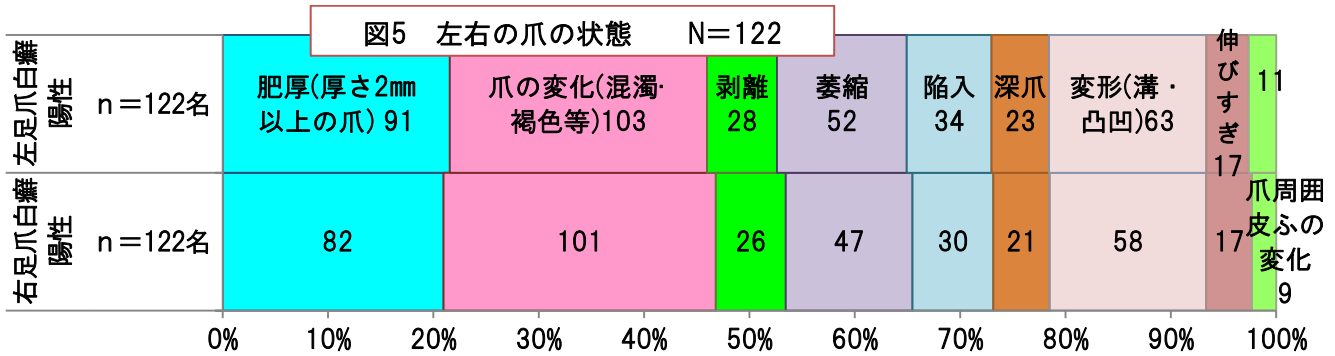
爪白癬：先端が厚くなりボロボロと崩れたり、変形する。

小水疱型：小さな水疱で水ぶくれが破れると赤くなり、強い痒みが起こる。



趾間型：白くふやけ皮がむけ、症状が進むと痒くジュクジュクする。

角質増殖型：ザラザラになり、粉が吹いたように皮がむけるが、痒みなし。



足・足爪白癬の治療・ケアの方法：希望者 50 名に実施

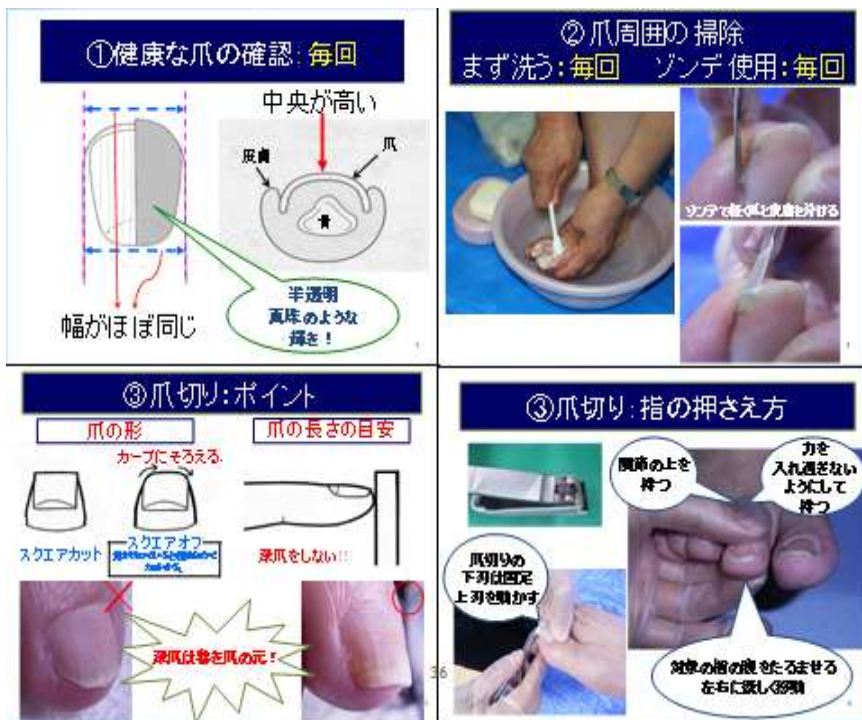
(1) 足・足爪白癬に重点をおいたフットケア（写真の手順：50名に実施：100%）

通常の訪問看護中に行うため、所要時間を20分前後でできる内容としました。ケア内容は①爪の観察、②足の清潔・爪周囲の清掃、③適切な詰め切り、④爪ヤスリかけ、皮膚の角質除去、⑤外用薬の塗布・内服薬の服用確認、⑥保湿・足指マッサージを行いました。

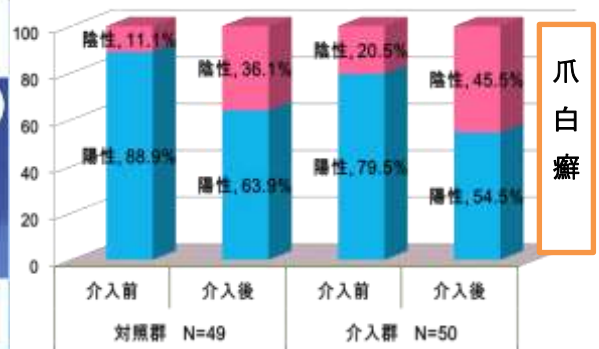
(2) 塗り薬（40名に実施：80%）

塗り薬は①薄く広範囲にぬる、②風呂上り・足浴後に塗る、③患部を清潔にし、乾燥させる、④完治状態から最低1か月間塗り続ける、⑤1日2-3回4ヶ月間塗る、⑥薬の他用は禁、⑥医師の指導注意を守る。

(3) 内服薬（9名に実施：18%）服薬は6ヶ月間（爪が生えかわる）、検査を受けながら医師の指導注意を守る。



改善しました
 1) 足・爪ともにケア・治療対象者に白癬陰性者が多くなった
 2) 要介護度が改善・維持できた
 3) 足の清潔に対する満足度が上がった
 4) 足の痛みが減少した



マツトケアって?

医療におけるフットケアは、足を健康な状態にして、少しでも長く歩けるよう足を守ることです。「皮膚科医が教える本当に正しい足のケア」高山かおる 家の光協会出版より

足は骨・爪・皮膚の健康な状態が保たれてこそ機能を発揮

足の皮膚・爪の安定的な診察・診断・治療

爪の切り方・スキンケア・運動療法・靴の履き方などのセルフケア

靴型装具・インソール(中敷)の作成・足の荷重を取りのぞく

足・皮膚・爪のしくみと役割



足の骨・関節・筋肉：体重をささえる。アーチ状になっていて衝撃・姿勢・荷重を調整する。歩く・走る・飛びはねる等の運動を可能にする。

足のアーチ：3～4歳ごろからつくられる。かかと、親指のつけ根、小指のつけ根の3ヶ所で体重を分散している。3ヶ所を結んだ弓状ラインを「足のアーチ」という。

皮膚の役割：皮膚は保護・体温調節・知覚・分泌・排泄という生命の保持をしている。皮膚は表皮で潤い、古いものはアカ(角質)としてはがれる。新しい細胞を作る基底層、表皮に栄養と水分補給をする真皮で支える。

爪の役割：指先の保護・指の力を増す・指の触覚を増す・バランスをとる。6ヶ月で生れ変わる。

編集後記



「まき爪」前田 信雄

妻尚子のまき爪がひどくなったのが3年ほど前から。写真のように親指爪が皮膚に刺さるように入り込んでいく。次第に痛くなり歩くのが苦痛になる。始めはフットケアをしてくれるというところに通った。歩いてはいけなかったのでタクシーを使ったが交通費が高かつき、保険も使えなかった。

近くに皮膚科が開業、そこで爪と皮膚の間に薄い金属の板のようなものを装着してもらう。いままで短く切りすぎていたという診断になる。ある程度伸びたところで削ってもらう。爪切りではなくガラス製のヤスリを使う。今度は近所だし、絆創膏のようなもので指先を包む(テーピング法)という手当である。上手な専門の看護師のおかげもあり、ようやく痛みから解放。原因は運動不足や深爪、自分にあわない靴にあったらしい。