

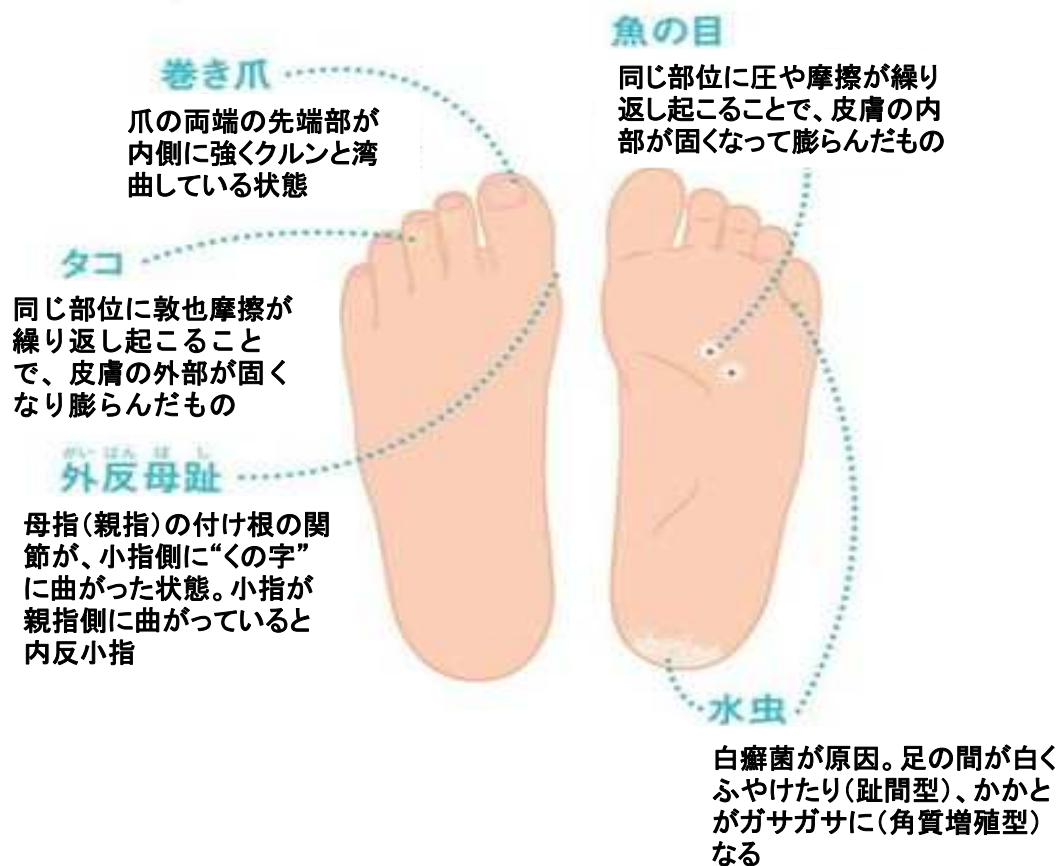
リウマチ通信

Vol. 54

2022年1月号

足のトラブル

冬はブーツやタイツ、靴下の重ね履きなどで、足が締め付けられ血行が悪くなる・蒸れやすくなり雑菌が増え、皮膚が弱くなり傷ができ、感染したり足のにおいが気になったりなどトラブルを引き起こすことがあります。



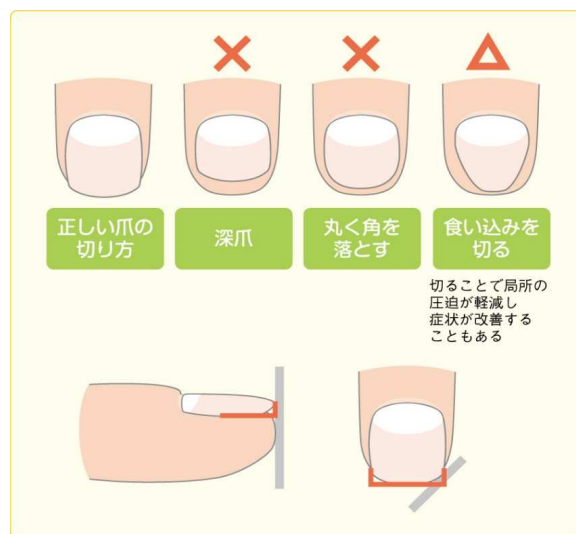
足のトラブルを放置すると・・・

発赤・痛み・かゆみから傷ができ、化膿すると潰瘍や壊疽を引き起こし、傷がなかなか治らない状態になります。最悪は足の切断を引き起こしてしまうこともあります。

そうならないために、入浴時などに**足のチェック**をしましょう！

爪の切り方

道具は爪やすりや爪用ニッパーが良いです。爪は薄い層が何層にもなっており、爪切りだと層がずれてしまい二枚爪の原因になります。



★足をきれいに★

足の変形や拘縮により、指の間に湿気がたまりやすく、水虫などの原因になります。感染予防は足をきれいに保つことです。指の間にガーゼを挟んだり、指先にゆとりがある靴を履き予防しましょう。

足を洗った後は、保湿液で乾燥を防ぎましょう。保湿液を塗ることでマッサージ効果もあります。

気になることがあれば、医師・看護師にご相談ください。

(文責 看護師 石本 智子)

リウマチ市民公開講座を開催いたします。

(会場と Web 配信のハイブリッド形式) ※感染状況により開催方法を変更する場合があります。

リウマチと感染症～普段から気をつけること～

日時：2022年3月13日(日) 14:00～16:00 (開場 13:30)

場所：メルパルク京都 5階 A 会議室

※詳しくはスタッフまでお声かけ下さい。

参加無料

要事前予約

定員 50 人