



発行：医療法人社団 春日部さくら病院  
<http://www.k-sakurahosp.com/>



## ～いつまでも自分の足で歩く為に、フットケアを継続しましょう～

春日部さくら病院「あいわけアマネージャーセンター」です。

気温差が大きい日が続いて、気温が高いと汗ばむ日も出てきています。暑くなってくると例年、熱中症と脱水症の予防についての報道も多く気にされている方も多いと思います。

この時期の訪問では熱中症予防についての注意喚起を行いつつ、もう一つ大事にしている事があります。「足の状態の確認」です。

ご高齢の方は水虫や爪白癬、魚の目、外反母趾など足のトラブルをお持ちの方が多いです。また足の浮腫や感覚障害などもあり、気づかずに放置し悪化される傾向にあります。汗をかく時期に、もともとあったトラブルが更に悪化したという話を良く聞きます。

悪化を予防するために日頃からのケアが必要になります。下記にまとめてみました。

フットケアの方法

### 1. 足と爪を観察する。

高齢で視力低下や足先まで手が届かない方は、ご家族や介護者の方に確認してもらいましょう。

- ・傷・水疱、潰瘍、かかとのひび割れ、かさつきがないか
- ・痛み、浮腫み、痒みはないか
- ・皮膚の色の変化はないか
- ・爪の形の色の変化
- ・巻き爪やはがれ、肥厚はないか

### 2. 足を洗い清潔に保つ

定期的に石鹸で指の間までしっかり洗い、乾燥させる

### 3. 爪を切る

爪は入浴後柔らかいうちに切りましょう。一度に切れない場合は何回かに分けて切る。厚く硬い爪で切ることが難しい場合は医療機関などに相談しましょう。

### 4. クリームや軟膏を塗布する

皮膚の水分や皮脂の補充のため最後にクリームを塗りましょう。医師からの薬がある場合は塗布しましょう。

ケアを行っていても改善しない場合や、異常がある場合は早めに医療機関を受診しましょう。足や足の爪身体を支える大きな役割があります。異常があると歩くことも辛くなり、筋力低下や活動の機会も減ってしまいます。いつまでも自分の足で歩く為に、足のケアを継続していきましょう。



在宅医療のことなら春日部さくら病院へお任せください。一度ご相談ください。

「自分らしい生活」「住み慣れた自宅での療養」「通院が困難」などでお困りの方は春日部さくら病院から訪問診療、訪問看護で在宅生活をサポートします。24時間緊急往診、救急外来でもサポートします。CT・内視鏡 患者様の容態次第で送迎も可能となっておりますので、お気軽にご相談ください。

訪問診療、訪問看護  
 施設入所  
 多数の連携病院

# 春日部さくら病院

内科（呼吸器・リウマチ科） 外科 整形外科 泌尿器科 透析室（60床）

春日部市金崎702番地1（南桜井駅より7分） TEL 048-746-7071

## 在宅サービス・併施設のご案内

### 春日部さくら病院 訪問診療

ご自宅でも病院と同様の医療を提供いたします。  
急病時には 24 時間 365 日電話相談や緊急往診が受けられます。

### 春日部さくら病院 ケアマネジャーセンター

「介護保険の申請は、どうすればいいの?」「サービスを利用するには、どうすればいいの?」等、介護保険に関する事はもちろん「最近、今までと違う様子が気になる」等、介護や生活に関するお困りごと、ご本人様ご家族様からのご相談に対応致します。

## お困りのときは

入院生活や経済的な面などでお困りの際や、  
各種証明等の手続きなどについて相談員にご相談ください。

**1階相談室、またはお電話(048-746-7071)**にて、退院後の療養生活に関するご相談なども受け付けておりますのでどうぞお気軽にお申し出ください。

医療、看護に関する事は、主治医または、看護師に遠慮なくご相談ください。

## 求人など

春日部さくら病院ホームページにて、求人情報を掲載しております。  
ホームページ内「スタッフ募集」もしくは右記のQRコードより閲覧が可能となっております。

応募やお問い合わせはお電話(総務直通:048-746-4277)または、  
お問合せフォームにてご連絡ください。

診察時間 (受付時間)	日	月	火	水	木	金	土	祝日
9:00~12:00 (8:00~11:30)		内科 ・ 整形	内科 ・ 外科	内科	内科	内科・泌尿器	内科	
14:00~17:00 (13:30~16:30)		内科	内科	内科	内科	内科		



医療法人社団  
春日部さくら病院  
KASUKABE SAKURA HOSPITAL

