

足病(フットケア)診療・連携・教育の重要性について

～超高齢化社会に備えておくこと～

社会医療法人喜悦会 那珂川病院 血管外科 部長
NPO法人 足もと健康サポートねっと 代表

竹内 一馬



1 はじめに

近年、食生活の欧米化による肥満、糖尿病の増加、少子高齢化の進行、薬や医療技術の進歩による平均寿命の延長などの様々な要因から、今後の日本社会において足に何らかの問題を抱えた高齢者は急増していくものと考えます。高齢者の足の健康を守り、足病変を早期に発見し、早期に治療できるようにしていくことは、超高齢化社会において重要なことのひとつであり、豊かで健康な長生きに繋がるものと考えています(文献1)。高齢者の足のトラブルとは言っても、整形外科的な問題から生じる下肢廃用による浮腫、動脈硬化による動脈血流障害、静脈性疾患、心疾患、腎疾患、低栄養による浮腫、ロコモティブ症候群(「運動器の障害」)により「要介護になる」リスクの高い状態になること、転倒による下肢の骨折、外傷など多岐に渡っており、解決していかなければならない多くの問題があります。

2 高齢者の足の問題

健常者に比べて高齢者や糖尿病、下肢血流障害(末梢動脈疾患)、血液透析、膠原病や膠原病類似疾患、切断既往などを有する患者や喫煙者は、足のトラブルを生じやすい危険因子と言われています。高齢者はさまざまな足のトラブルが生じやすい。特に基礎疾患を持った方や高齢者が足のトラブルで歩けなくなってしまうと、筋力、骨密度の低下だけでなく免疫力の低下も招きます。糖尿病患者では血糖値の悪化、肥満傾向、家に籠もりがちになりますし、下肢血流障害の患者は側副血行路(代償血管)の発達不良、下肢のむくみなどを生じやすくなります。さらには感染症にかかりやすい、骨折しやすくなる、動脈硬化の進行、精神的不安定、認知症の出現、静脈機能の低下などが起こり、負のスパイラルに陥ってしまいます。

3 高齢者の足病(フットケア)診療とケア

実際の臨床現場では受診したすべての患者さんに対して足の診察やケアを毎回行うことは困難です。診察室に限られた診察時間内に、足の診察をするためには、靴と靴下を脱がせ、足を診察し、さらに処置が必要な場合は処置を加え、終了後はまた靴下と靴を履かせるといったことが必要となります。足が悪く、車いすで移動している歩行レベルであると、さらに車いすの移動介助まで必要となってしまう、かなりの労力と時間が必要になります。筆者は足診療の工夫として(文献1)、足の診察が必要な患者さんは、最初からベッドコーナーに案内して先に裸足になり、ベッドの上で仰臥位もしくは半坐位の状態で待機していただくと、ベッドサイドで脱いだ靴をチェックすることも可能です。前述の診察方法がスムーズであり筆者の関係している外来では実践しています。手間はありますが「誰かが、まず足を見る(診る)」ことが重要と考えています。これは医療現場だけの話ではなく、介護現場にも当てはまるかと思えます。それぞれの施設に見合ったチェック体制やスクリーニング方法を検討する必要があります。

4 高齢者のフットウェア(靴・インソール)

筆者はフットケア外来に加えて、義肢装具士とともに週2回、靴・インソール外来を行っています。足診療における義肢装具士の役割は大きく(文献2)、知識と技術のある義肢装具士・地域の靴店と連携して患者さんに適切かつ履いていただける靴やインソールを選択し作製すること、費用的な負担も考慮すること、そして継続的なチェックを欠かさないことが重要なことと考えます。足トラブルのハイリスク群においては、特に靴は間違った履き方をすると凶器にもなるため、時間の許す限り、靴紐の締め方・靴の履き方指導を行っています。紐を緩めたまま靴を脱ぎ履きする習慣のある患者に対して、靴ひもを毎回必ず結ぶように指導したところ、膝痛、腰痛が改善したり、足底の胼胝が消失したりすることは良く経験します。

運動レベルの高い独歩可能な高齢者であっても歩けない人が履くのと同一ような介護靴を履いているのを良く見かけます。介護靴は介護する者が履かせ易いようにデザインされていることが多く、靴の機能が損なわれている靴が多いです。そういった靴は安定性・固定性も悪く、靴底(アウトソール)も柔らか過ぎて、下肢に多くの負担がかかってしまいます。靴を選ぶポイントのひとつとして、踵部がしっかりといて、紐やマジックテープで足の甲をしっかり固定できるタイプの靴を勧めていただきたい。このような指導・教育は、医療・介護現場だけで行うのではなく、福祉施設などの公共施設や民間の靴店でも指導可能なことです。よって、高齢者の足を守るためには、医療・介護福祉施設のみならず、民間の靴・インソール製造販売関係などの情報共有や他業種連携を図っていくことが急務と考えています。

5 介護との連携

訪問介護事業所は地域の高齢者のニーズに合ったきめ細やかなサービスを行っています。その一つが足のケアです。介護職だけではできる範囲に限られてはいるものの、高齢者の足の日々の変化などを早期に発見することが可能です。早めに医師、看護師に報告することが重症化を防ぐことにつながります。フットウェアの項でも述べたことと同様に、病院と介護福祉施設との連携も今後の重要な課題となるでしょう。

6 病診連携

足病変の診療やケアは前述のように複数の診療科や職種の知識が必要なことが多く、診療を躊躇する医師も少なくありません。大学病院や大きい基幹病院であっても施設内で完結しないことも多く、その一方で連携がスムーズであると救われる足が多いのも事実です。困った症例が発生した時に相談できる医師や医療機関を探すのではなく、事前に足診療を相談できる医師を見つけておくのが望ましいでしょう(文献3)。

<引用文献>(1)竹内 一馬:糖尿病の療養指導:日本糖尿病学会編,糖尿病の足病変とフットケア:4 循環器系外来で行うフットケアとフットウェア診療システム,診断と治療社,166-170,2011
(2)有菌 泰弘:フットケア外来における義肢装具士の役割. PO アカデミージャーナル Vol.21, No.1 21-25, 2013
(3)竹内 一馬:高齢者外来診療:第3章 高齢者外来診療の実践 高齢者の爪の問題とフットケア,中山書店,274-281,2014

アジアメディカルショー 2015の私の講演では、このような問題点についてお話しさせていただき、聴講者の皆様と共に今後の超高齢化社会に対して、自分たちには何ができるのかを考えてみたいと思います。



アジアメディカルショー

6/20(土) 13:00~14:30
◆招待講演「足病(フットケア)診療・連携・教育の重要性について
~超高齢化社会に備えておくこと~」 講師:竹内 一馬
14:30~15:00
◆第29回日本靴医学会学術集会 講師:塩之谷 香

「NPO法人足もと健康サポートねっと」とは?

九州圏内の医療関係者(義肢装具士・看護師・理学療法士・医師など)と靴・インソール製造や販売を含めた靴業界、フットケアサロン業界などの連携を図ることで、足(脚)に悩みをもった方々の問題を速やかに行えるようなサポートを行っています。HP: <http://ashimotokenko.com/index.html>