

フットな情報

Vol.3

寒い季節になりましたね 🌨️

今回は足のセルフチェックについてお伝えしたいと思います。

患者さん自身が毎日足のセルフチェックをすることで
異常の早期発見・対処につながります。

足の観察ポイントを参考に1日1回の
セルフチェックを始めてみませんか！

1日1回 足を見ましょう

目で見て、両手で触って確認しましょう

足の色 どんな色

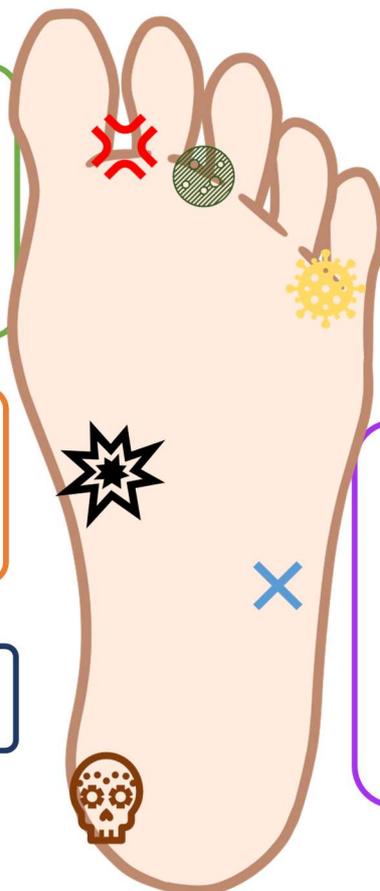
赤？、黒い？

茶色？、紫？

足はカサカサ？

乾燥してませんか？

くさい！？



異常があったら
スタッフに
お伝えください

指の間もチェック！

皮がむけてない？

血が出てない？

汁が出てないか？

足浴



透析患者さんは透析日に入浴をしない方が多いと思いますが
足を温める（足浴）事で全身の血流が良くなります
リラックス効果もありよく眠れる効果もあります
寒い季節に足浴は是非おすすめします

あつ
たか

足浴のポイント

温度は39℃前後

時間は10～15分

水分を十分に拭き取る（特に指の間はしっかりと!）

保湿

- 乾燥する冬の季節に
- こまめに
- 足浴後すぐに



クリームを塗って保湿しましょう
尿素入りがおすすめです