
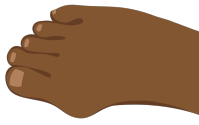
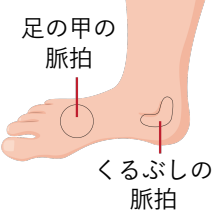

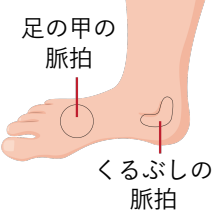

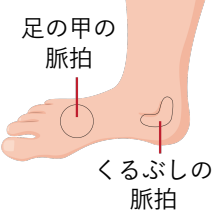

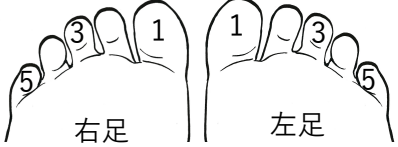


<p>外見をチェック：本人の足の甲と足の裏、および足指の間をくわしく観察</p>	
<p>感じるか観察される、高い危険のサイン</p>	<ul style="list-style-type: none"> 足指、足、脚のあらゆる創傷や負傷 足または脚の一部の切断 過去の（現在は治っている）足指、足、脚の創傷の痕跡 足が触ると熱いか、発赤しているか、腫れている。
<p>観察される危険のサイン</p>	<p>皮膚や爪の問題</p> <ul style="list-style-type: none"> タコ（皮膚の分厚くなった部分） 皮膚の乾燥またはひび割れ 水疱（皮膚の下の体液によってブツブツ隆起した部分） たいへん長い分厚い、または通常でない形状の爪
	<p>通常でない形状の足や足指</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>● 屈曲した姿勢の足指</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>● バニオン（腱膜瘤、足親指関節の腫れ）</p> </div> </div>

<p>血流をチェック</p> <p>血流が低下していると、足部創傷の危険が高まり、治癒に要する時間が長くなる。</p>							
<p>感じるか観察される危険のサイン</p>	<ul style="list-style-type: none"> 足首または足の腫れ 足や足指に体毛がない 冷たい、または青ざめた足 						
<p>本人が訴える危険のサイン</p>	<p>夜間、および/または、例えば 200 m 未満の短い距離を歩いて脚の後ろ側が痛む。</p>						
<p>テストできる危険のサイン</p>	<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 20%;"> <p>脈拍テスト： 脈がない = 危険</p> </td> <td style="width: 20%; text-align: center;">  <p>足の甲の脈拍 くるぶしの脈拍</p> </td> <td style="width: 60%;"> <p>脈拍テストのやり方：</p> <ul style="list-style-type: none"> 自分の人差し指か中指で行なう。親指は用いないこと 足の甲の脈拍：足親指側を起点に、自分の指を足の中側へ滑らせる（図を参照） くるぶしの脈拍：足親指側を起点に、くるぶしの内側へ滑らせる（図を参照） 脈が触れなければ、自分の指をその部分の周辺で動かす。脈が触れる場所は、だれもが全く同じではない </td> </tr> <tr> <td> <p>血行回復テスト：回復が遅い（3秒超）= 危険</p> </td> <td style="text-align: center;">  </td> <td> <p>血行回復テストのやり方：</p> <ul style="list-style-type: none"> 左右の足親指の先を強く圧迫する 足指が通常の色に戻るまでに何秒かかるか数える 血行回復の時間が3秒より長ければ血流が乏しいサイン </td> </tr> </table>	<p>脈拍テスト： 脈がない = 危険</p>	 <p>足の甲の脈拍 くるぶしの脈拍</p>	<p>脈拍テストのやり方：</p> <ul style="list-style-type: none"> 自分の人差し指か中指で行なう。親指は用いないこと 足の甲の脈拍：足親指側を起点に、自分の指を足の中側へ滑らせる（図を参照） くるぶしの脈拍：足親指側を起点に、くるぶしの内側へ滑らせる（図を参照） 脈が触れなければ、自分の指をその部分の周辺で動かす。脈が触れる場所は、だれもが全く同じではない 	<p>血行回復テスト：回復が遅い（3秒超）= 危険</p>		<p>血行回復テストのやり方：</p> <ul style="list-style-type: none"> 左右の足親指の先を強く圧迫する 足指が通常の色に戻るまでに何秒かかるか数える 血行回復の時間が3秒より長ければ血流が乏しいサイン
<p>脈拍テスト： 脈がない = 危険</p>	 <p>足の甲の脈拍 くるぶしの脈拍</p>	<p>脈拍テストのやり方：</p> <ul style="list-style-type: none"> 自分の人差し指か中指で行なう。親指は用いないこと 足の甲の脈拍：足親指側を起点に、自分の指を足の中側へ滑らせる（図を参照） くるぶしの脈拍：足親指側を起点に、くるぶしの内側へ滑らせる（図を参照） 脈が触れなければ、自分の指をその部分の周辺で動かす。脈が触れる場所は、だれもが全く同じではない 					
<p>血行回復テスト：回復が遅い（3秒超）= 危険</p>		<p>血行回復テストのやり方：</p> <ul style="list-style-type: none"> 左右の足親指の先を強く圧迫する 足指が通常の色に戻るまでに何秒かかるか数える 血行回復の時間が3秒より長ければ血流が乏しいサイン 					

<p>感じ（感覚）をチェック</p> <p>感覚障害があると、足部創傷の危険が増す。</p>	
<p>本人が訴える危険のサイン</p>	<p>足の異常な感覚や痛み：</p> <ul style="list-style-type: none"> チクチク針で刺される感じ 刺すような鋭い痛み しびれて感覚がない ヒリヒリした感じ（灼熱感）
<p>感覚テスト：複数の足指に感覚がない = 危険</p>	<div style="display: flex; justify-content: center; align-items: center;">  </div> <p style="text-align: center;">右足 左足</p> <p>感覚テストのやり方：</p> <ul style="list-style-type: none"> やろうとしていることを本人に説明する テストのために本人に両眼を閉じてもらう 足の親指・中指・小指に1回ずつ軽く触れ、1回触れるごとに反対側の足に替わる 自分の人差し指、あればモノフィラメントを用いる それぞれの足指には2、3秒間を置いて触れる

		<ul style="list-style-type: none"> 記録: 感覚がある足指にチェック (✓)、感覚がない足指にクロス (X) を付ける 結果: 本人が、触れたことを複数の足指で感じなければ、感覚に問題がある
--	--	--

本人の足部創傷の危険を総括			
移動性スクリーニングフォームの表へ、チェックした数を基に記入する。これによって、本人の足部創傷の危険程度が低、中、高、のどれか、およびやるべきことは何が示される。			
チェックした危険のサインの数		足部創傷の危険程度	やるべきこと: 詳細は次項を参照
危険	高い危険		
1 か 0 □	0 □	低	→ 適切な靴について教える → 足のケア方法を教える
2 □	0 □	中	→ 足のケア方法を教える → 治療靴の事前評価を行なう
3+ □	1 □	高	→ 保健サービスか足部創傷外来へ紹介・相談

やるべきこと	
足のケア方法を教える	<p>各人へ教えるべき要点:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 足を毎日点検: 発赤、皮膚の損傷、切り傷、腫れがないか。留意点: <ul style="list-style-type: none"> ● 両方の足ぜんたいをくわしく観察する ● 必要なら、鏡を用いるか手伝いを頼む ● 問題があれば、ただちに保健医療専門家へ相談する ✓ 足指の間も含め、毎日足を洗って乾かす ✓ はだしで歩くのは避ける: 適切な靴 (あるいは治療靴や免荷装具) を履くようにする ✓ 飲酒や喫煙をする人へ: 飲酒や喫煙は足部創傷の危険を高める。禁煙と節酒を助言する
適切な靴について教える	<p>調節できる靴ひも</p>  <p>つま先の空間</p> <p>かかとの支え</p> <p>低いかかと</p> <p>底ゴム</p> <p>調節できるストラップ</p>  <p>かかとの支え</p> <p>つま先の空間</p> <p>低いかかと</p>  <p>手親指の幅</p>  <p>適切な靴は以下のことに役立つと説明する:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 足をケガや創傷から保護する ✓ 転倒の危険を減らす <p>適切な靴の主な特徴を詳しく述べる:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 低いかかと (フラットシューズ) ✓ 調節可能なストラップか靴ひも ✓ しっかりしたかかとの支え (覆うかストラップによる) ✓ ゆとりがある (尖っていない) つま先の空間 ✓ 滑らない底部 (ゴムなど) ✓ つま先のみが曲がる ✓ 調整可能で通気性と耐久性がある表面素材。例えば 皮革、布、メッシュなど <p>本人の靴をチェック:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 適切か? ● フィットしているか? 立っている、次に歩いている状態でチェック: <ul style="list-style-type: none"> ✓ つま先の空間 (最長の足指先と靴前部の間に手親指の幅) ✓ 足の最も幅広い部分にぴったりとフィットしている ✓ かかとの支えがぴったりとフィットしてずれない ✓ 締めつけ、擦れ、圧迫感を生じるところがない ✓ 靴が不適切かフィットしていなければ、適切な靴の購入場所と着目すべき点を提示
治療靴の事前評価	治療靴モジュール、および治療靴の事前評価・選択・適合フォームを参照。