フットケアの重要性について

生活習慣病や閉塞性動脈硬化症に起因する足病変の増加で注目されるフットケア

高齢化社会を迎え、皮膚疾患の様相も大きく変わりつつあり、皮膚潰瘍も例外ではありません。
近年は日本でも糖尿病などに起因する足病変に悩む患者さんが多くなり、フットケアの重要性も増してきています。
フットケア診療の特徴は皮膚科は勿論のこと、内科や形成外科、血管外科、整形外科などの幅広い診療科目の知識が必須なだけではなく、医師、コメディカルがそれぞれの専門職を生かしたチーム医療が求められるという点にあります。

外来の患者さんを問診する際のポイント

フットケア外来に来る患者さんの多くは、下肢の疼痛、しびれ、潰瘍などの症状を訴えてきますが、これらの症状は足の局所的な問題から発生するだけではありません。すなわち、糖尿病や腰椎椎間板ヘルニアなどの「神経疾患」、閉塞性動脈硬化症（ASO）やリンパ節炎などの「脈管疾患」、外反母趾や変形性足関節症などの「骨・関節・筋肉・腱等の疾患」、細菌やウイルス感染による「皮膚疾患」など、全身疾患の一部としても起こってきます。
足の症状はさまざまな疾患から生じるため、医師は問診に時間をかけて、症状の部位、経過、既往歴などを詳しく尋ねた上で疾患を推測しないと、袋小路に迷い込む結果となりかねません。ここで例として、外来患者の症状として最も頻度が高い「しびれ」の診断について見てみましょう。
痺れは年齢によって、①20歳代なら、外反（内反）母趾、靴が合わないことによる胼胝（たこ）、中足骨骨頭部痛など足の局所的な問題によるものが多い、②30～40歳代は、これらに加えて、腰椎椎間板ヘルニアや開帳足、痛風、アキレス腱周囲炎、足底筋炎、関節リウマチなどが増えてくる、③50歳代以降になると、変形性足関節症、後脛骨筋機能不全による偏平足、脳血管障害、閉塞性動脈硬化症、腰椎疾患なども増加する…といったように疾患の頻度が違ってきます。そのため、医師はまず最初に患者さんの年齢から足疾患を推測することになります。次にどのように痺れるのか（ピリピリ、ジンジン、感覚が鈍る感じなど）を具体的に尋ねて、①感化鈍磨、②感覚過敏、③異常感覚、④錯覚感のどれに当てはまるのかを推測します。例えば、「ジンジンする」「ビリビリする」という痺れを訴える場合、最も多いのは末梢神経障害、刺激を加た場合に予測されるよりも強い痛みを伴う痺れを訴える患者さんの場合は、末梢神経障害の初期症状として多い感覚過敏が疑われる、といった具合です。

続いて尋ねるのは症状の経過と部位です。痺れの発症様式と経過、部位がわかれば、ある程度、疾患を分類することができます。症状と経過では、まず突発的なものとしては、脳血管障害、脊髄血管障害、足の外傷などが考えられますし、急性または急性と慢性の中間のものだと、炎症や感染症、寛徐進行型では多発神経炎、腫瘍、変形症などが考えられます。症状の部位で見てみると、右もしくは左半身だけが痺れる場合、脳血管障害が疑われますし、手袋･靴下が他の痺れでは、末梢神経障害、顔面と体幹・四肢の障害が左右交代に起きる場合には延髄の梗塞が、それぞれ疑われます。また症状の変動を訊くことも重要なポイントです。閉塞性動脈硬化症（ASO）や糖尿病性末梢神経障害、腫瘍などでは夜になると痺れや疼痛が増してくるのが特徴です。またASOでは歩くと症状が悪化するのに対し、糖尿病性末梢神経障害では歩くことで症状が改善されることもあるなど、疾患によって異なってきます。また、長距離の歩行で起きる足の疼痛には足底筋（腱）膜炎、偏平足、種子骨障害などがあります。これらの他、問診では糖尿病や脳血管障害、痛風、高血圧、高脂血症、関節リウマチなどの既往歴の確認を行います。脚のかゆみ、ほてり、違和感などの症状が現れて十分な睡眠が確保できない「むずむず脚症候群」の診断と治療は、本来、神経内科や睡眠障害の専門外来で行いますが、患者さんは皮膚症状を勘違いして皮膚科や整形外科に来ることもあります。関連する診療科の医師はむずむず脚症候群の可能性を考慮して、紹介状を書くことも求められます。

足のむくみの原因となる下肢静脈瘤

ポンプの役割を果たしている心臓から送り出された血液は、動脈をとおって全身に送られ、静脈を経て心臓に戻ってきます。このときに重要な役割を果たしているのが、足なかでもふくらはぎの筋肉です。ふくらはぎの筋肉が収縮することにより、静脈の血液が下から上へと押し上げることができるからです。足が「第二の心臓」と言われるゆえんはここにあります。しかし、美容師などに代表される立ちっぱなしのお仕事、あるいはデスクワークやタクシーの運転手のように座りっぱなしのお仕事をしている方は、ふくらはぎの筋肉を動かす機会が少なくなり、その分血流が悪くなってしまいます。その結果、滞った血液中の水分が血管を通り抜け、周囲の皮下脂肪に漏れ出して足にたまってしまうのです。これを下肢静脈瘤といい、下肢のむくみの原因の大半を占めています。足のだるさ、皮膚の表在血管が太く、蛇行したり、膨らんだり、潰瘍ができるなどの症状が現れます。治療として一般的なのは、下肢の静脈血が滞りなく心臓に戻ることを助けるために弾性ストッキングを着用することですが、症状が酷い場合には手術が行われることもあります。近年は手術後の苦痛が少ない方式が増えているため、患者さんへの負担は少なくなっています。

日常生活では、むくみを予防するための方法として、階段の上り下りや散歩な

どでふくらはぎの筋肉を意識して動かしたり、つま先立ち、ふくらはぎのストレッチなどを行うことが大切です。入浴時には、膝から下に熱めのシャワーと冷水を 30 秒ずつ交代で 3 回繰り返す方法も「冷温交互浴」として知られています。これは温水で血行を促進させ、冷水で皮膚を刺激することにより、血管を強くするという効能が期待できるため、海外でも広く行われています。

日頃から足のケアを行いましょう

自分で出来るフットケアの一つに足のマッサージがあります。医療機関では西洋医学における理学療法として行われていますが、最近は東洋医学のあんまや指圧、そのほかアロマテラピー、リンパマッサージなどを組み合わせることも増えています。マッサージは、手のひらや指の腹で、皮膚に軽い圧をかけながらなでたりさすったりします。また、両手で筋肉を細かく震わせる方法もあります。マッサージを行うことで、皮膚に対しては保湿やなめらかさ、発汗の促進、筋肉に対しては、緊張をほぐす作用、そして循環器系には血液やリンパの流れをよくして血行を促進するという効果が期待できます。

さらに、リラクゼーション効果によって、気分がよくなって自律神経のバランスを調整します。アロマテラピーでは、ハーブなどの天然植物の芳香成分のエッセンシャルオイルを使用するため、心身の緊張をほぐし、体に本来備わっている自己治癒能力を高める効果も期待できます。足のマッサージを行う場合は、お風呂上りや足浴のあとが、より効果的です。保湿クリームを塗るときに一緒に行うとよいでしょう。足のふくらはぎ、足首、足裏、足指を手のひらで優しくさすったり、筋肉や腱、リンパ節を心地よい程度に押したり揉んだりしましょう。また、立ち仕事や長時間座っているとき、あるいは家事の合間などにマッサージを行えば、ストレッチ同様に、短時間でリラックスできます。

足のむくみがある場合は、お風呂につかりながらマッサージをするのもよいでしょう。足のむくみの原因は、血液やリンパの流れが悪くなることです。入浴するだけでも血液やリンパの流れは改善されますが、湯船や浴室でマッサージを行ったり、足指を動かしたりすることでより効果が期待できます。