

とされています。糖尿病の中でも神経障害がある患者さんでは、痛みを自覚しにくいために発見が遅れやすいので特に注意が必要です。小さすぎる靴でも大きすぎる靴でも靴ずれの原因となるため、自分で勝手に靴を購入せず、しっかりした靴店で自分にあった靴を選んでもらうのが望ましいことです。また、室内でも裸足で歩かず靴下を着用し、スリッパを履くように心がけましょう。

足を守ることは、その患者さん自身の生命を守ることに直結していると思っています。最初のきっかけは小さい傷だったにも関わらず、あっという間に大切断をしなければならぬ状態にまで進展してしまうこともあるのです。

「たかが足の傷」ではないのです(引用3)。

今回は、足に多い症状についてお話させていただきました。

「足の軽い症状や怪我くらいで相談しても無駄だろう」と思わずに、透析スタッフに気軽に相談していただきたいと思います。ご自身で通院しているクリニックでは手に負えなくても、きっと診てもらえる連携病院をご紹介していただければと思います。もちろん、当院にご相談いただいてもしっかり診させていただきますので、お気軽にご相談ください。

他の病気でもそうですが、早期発見・早期治療が重要です。ご自身そしてご家族の足が手遅れになる前に最良の治療を開始できることを願っています。

機会がございましたら、靴やインソール、装具について、足の運動についてなどのお話もしてみたいと思います。この度はこのような機会を頂きました福腎協さんに感謝いたします。微力ながらこのコラムが皆さんのお役にたてば幸いです。

クリニックのホームページやブログでも色々な情報をご覧ください。

クリニックのホームページ：  
<http://ashitoshinzo.com>

- <引用>
- 1) 竹内一馬 足の症状とその裏に潜む病気について 日本腎臓財団 腎不全を生きる Vol.54, P14-17, 2016
  - 2) 竹内一馬 糖尿病大血管症ってどういうもの? 糖尿病ケア:2013年 第10巻4号 56-63 メディカ出版
  - 3) 竹内一馬 糖尿病患者さんにフットケアが必要なわけ 糖尿病ケア:2015年 第12巻3号 P13-16 メディカ出版

## NPO法人 足もと健康 サポートねっとについて

私が代表を務める「NPO法人足もと健康サポートねっと」では、福岡・九州圏を中心としていますが、「足の健康を考える」啓発イベントや市民向けの情報発信を積極的に行っています。是非、ホームページもご覧下さい。

NPO公式ホームページ：  
<https://ashimotokenko.com>

## 市民公開講座の案内

今年の10月9日(日)には、第4回 JFCPM九州・沖縄地方会 学術集会の市民公開講座を企画しています。ぜひ、透析患者さんやそのご家族にはご参加いただけたらと思います。

会期が近くなりましたら、各透析施設や福腎協さんにもご案内させていただきますね。

学会ホームページ：  
<https://4thjfcpm-kyusyu.com/>

## ある患者の体験談

### 足を知る

ちそく  
「知足※」という言葉は聞く機会が多いのですが、わが足を知ることに意識の一番遠いところにありました。加齢とともに体の柔軟性が乏しくなると爪切りも大変、靴下をはくにも「オットット…」の始末。足に保湿クリームを塗るのもおっくうになってきて、ますます意識のそとにいつてしまったところが「足」でした。

そんな中、足と心臓血管クリニックの竹内一馬先生を受診し、足の裏のガサガサや角質部分のケアと、外反母趾進行予防のインソールを作ることになりました。

型どりをした出来上がったインソールを、普段の靴に入れて歩いたところ…足全体が靴にフワッとくるまれ、幸せな気分が足元から全身に広がっていく感覚がありました。安定感もでてきました。

椅子に座ると若い頃のように膝がピタッとくっついて開かないなどの感覚も味わいました。

毎日のウォーキングでは軽快さが増し、「心身の健康は足元から?」「足は六つめの臓器なのかもしれない?!」などと思えて、わが足は意識の近いとろの存在へとかわっていきました。

お風呂上がりの毎晩のフットケアで足がつるつるになっていくのも楽しみです。

※「知足」…分相応のところで満足すること



### 穴埋め川柳 “薫風”賞

五月病 希望と不安 いりみだれ  
五月晴 ビールグイ飲み 楽しいね

風薫る ふるさとの山河 懐かしむ  
五月病 うとうと昼寝 春うらら  
楽しいね 透析5年目 桜みる

▼毎月楽しく読ませていただいております。特に医療講座は透析患者にとって命の大切さを教えていただいております。患者自らも勉強して長生きしたいと考えている今日この頃です。よろしくお願いたします。

戸畑共立病院腎友会 田中浩一(透析歴5年)

▼コロナ情報・透析患者の数を初めて知りました。  
福岡赤十字病院腎友会 岡田光子(透析歴5年)