

今回のフットな情報は趣向を変えて⭕❌クイズです♪

さぁ、それでは挑戦してみよう！！





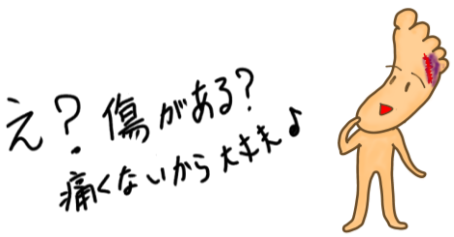
足の裏に傷があるけれど痛くないので放置してもよい？

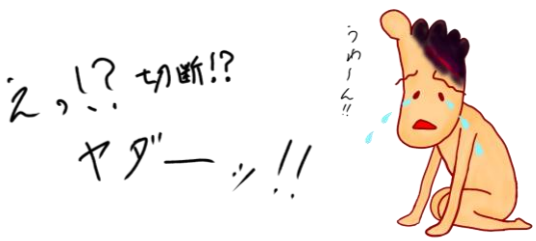
答え ❌

感覚が鈍くなると痛みや傷に気づきにくくなります。
また、体の抵抗力が落ちているため、細菌に感染しやすくなります。
さらに血流障害によって栄養や酸素が行き渡りにくくなると、なかなか傷が治らずに悪化して潰瘍や壊疽をおこす場合もあり、最悪切断になります。











足が冷たいときは熱いお湯で温めるとよい？

答え ❌

お湯の温度は39℃前後にしましょう。
必ず手でお湯を触って熱さを確認しましょう



靴下を履くことは足を傷から守ることにつながる？

答え ⭕
感覚が鈍くなると傷に気づきにくくなります。
靴下を履いて足を守りましょう。
白または淡い色合いの靴下を選ぶと出血などに気づきやすくなります





靴はピッタリしたサイズものを選ぶ方がよい？

答え ❌
つま先に0.5～1.0cm程のゆとりがあり、足の形に合うものを選びます。必ず試し履きをしましょう。
感覚が鈍くなると靴の中に異物があっても気づかず、傷の原因になるので履く前に靴の中を確認しましょう。





「低温やけど」とは40～50℃程度のものに
長時間触れることによっておこるやけどのこと？

答え ○
低温やけどは自覚症状のないまま皮膚の奥の方まで
ダメージを与えるため注意が必要です。





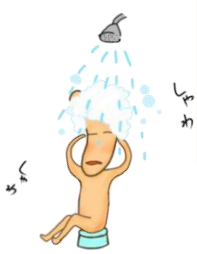
爪は丸く整えれば深く切ってもよい？

答え ×
深爪にならないように切りましょう。爪を短く切りすぎることにより爪が皮膚に食い込んで痛みや炎症をおこします。また、巻き爪や陥入爪の原因にもなります。



足の指の間は汚れがたまりやすいので
ナイロンたわしでゴシゴシと強く洗うよね？

答え ×
強く洗うと皮膚を傷つけてしまうおそれがあります。
洗うときは石鹸を泡立てて、指や柔らかいタオルなどで優しく洗い、洗った後は水気をよく拭き取りましょう。



「うおのめ」や「タコ」は自分でカミソリなどを使って削ってもよい？

答え ✕
自分で削ると健康な皮膚を傷つけてしまうおそれがあり、そこから感染をおこす危険性があります。
自分で削らず、スタッフや医師に相談しましょう。









皆さんはいくつ正解しましたか？
気になることがあったらスタッフに
相談して下さい

では最後の問題です。
『足の観察は毎日おこなう方がよい?』
〇か×か？

それではまた次回お会いしましょう☆





2026年9月
フットケアチーム