

フットケア（足のお手入れ）について

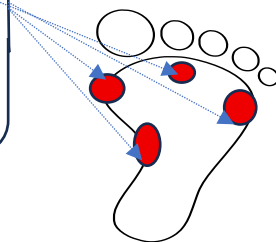
リウマチの患者様は関節炎に伴う変形などで、突出した関節部位や足底に胼胝（たこ）、鶏眼（うおのめ）がしやすいです。また、傷も発生しやすく治りにくい傾向があり、免疫力が低下する薬（JAK 阻害薬、メトトレキサート等）や生物学的製剤の注射をしている方は感染症に注意する必要があります。そこで、ご自宅でのお手入れを紹介します。

ご自分の足を観察することからはじめましょう

足に胼胝（たこ）鶏眼（うおのめ）はありませんか？毎日の観察が大事です。入浴時の観察をおすすめします。

—観察ポイント—

病気による変形のため
たこ・うおのめができ
やすい場所



たこ

芯（しん）がなく、痛みが少なく硬い

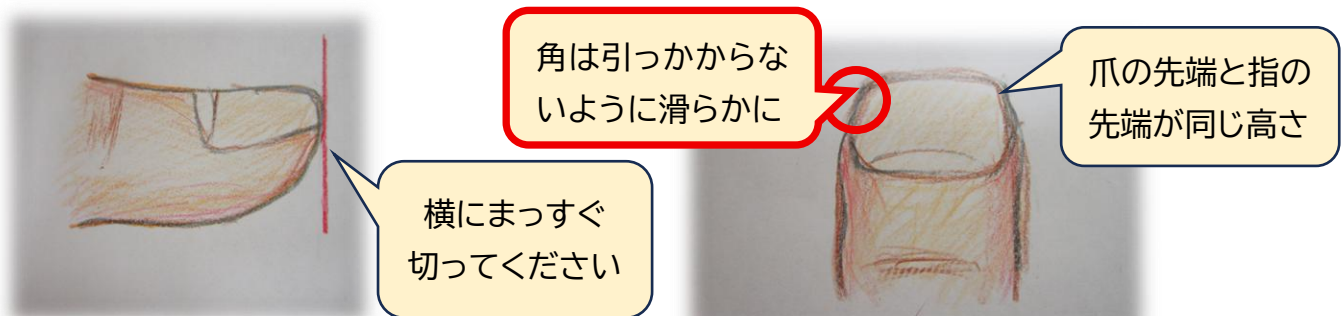
うおのめ

芯（しん）があり、小石を踏んだよう
な痛みがある

痛くて我慢している方、はさみなどで、ご自分で切っている方はいませんか？
気になっている方は、ご自分で解決しようと思わず、まずは医師にご相談ください。

足爪の正しい切り方・ポイント

正しく切らないと、巻き爪や皮膚のトラブルを引き起こしてしまいます。
下記のポイントを参考に、爪のお手入れをおすすめします。



ご希望の方は「正しいフットケア」のパンフレットをリウマチ外来にご用意しています。お気軽にお声掛けください😊

 リウマチ外来