

関節リウマチ患者さんのための

足のケア・口のケア

～足、口の中の状態チェック・ケアのすすめ方～



医療機関名・連絡先



監修

医療法人和陽会 まび記念病院
看護部

看護師長 **竹本 美由紀**

ブリストル・マイヤーズ スクイブ 株式会社 小野薬品工業株式会社

まずは、足や口の中を観察してみましょ。う。

自分の足や口の中はなかなか意識がいかないところですが、**関節リウマチの患者さんにとって、ご自身の足や口の状態を知るのは大切なことです。**まずは、入浴や靴下を履く際、もしくは歯みがきをする際など、下に記載した確認ポイントを参考に足や口の中を観察してみましょ。う。「ちょっと気になるところがある」「自分でケアするのは難しいな」と感じた場合は、医師や看護師さんに相談してみましょ。う。医師や看護師さんと早めに対策をたてることで症状が悪くなるのを予防できる場合があります。

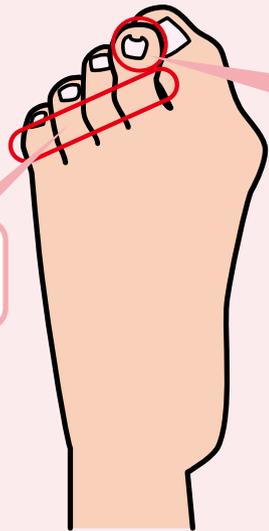
感染症にかかると、**赤くなる、腫れる、痛みがある、熱を帯びるなどの症状**がでることがあります。**常日頃から清潔さを保ち、感染を予防しましょ。う。**



足の観察ポイント

表側

靴にあたりませんか？



爪が厚くなっていませんか？

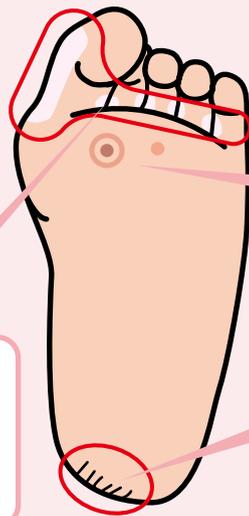
巻き爪や爪の角が皮膚に食い込んでいませんか？

かゆみや白くふやけたりジュクジュクする、皮膚がむける、水ぶくれができるなどの症状はありませんか？

裏側

たこやうおのめはありませんか？

靴擦れやかかとのひびわれ、フケのような皮膚のはがれはありませんか？



全体

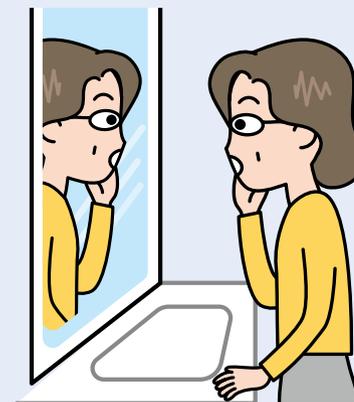
赤くなる、腫れる、痛みがある、熱を帯びる部分はありませんか？

乾燥又は湿り気はありませんか？

口の中の観察ポイント

ネバネバ感や乾燥などの違和感はありませんか？

口内炎などの痛みはありませんか？



歯みがきのときに出血はありませんか？

口臭が気になることはありませんか？

足のケアでは、毎日足を洗い保湿し、定期的に正しい爪切りを行いましょ う。

水虫（^{はくせんしょう}白癬症）などの感染症は、毎日足を洗い保湿することで予防することができます。足を洗うときは指や爪の周りを意識し、洗浄後はきれいにふき取り、水分の多い保湿剤を使用しましょう。

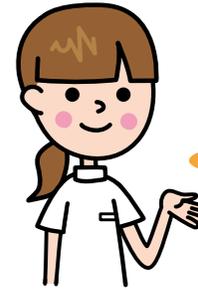
また、足の爪は爪切りとやすりをを使って整えていきます。患者さん自身で行うのが難しい場合は、無理をせず医師や看護師さんに相談し、処置をしてもらいましょう。



なかなか足に合う靴が見つからないので困っています…

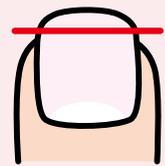


足に合わない靴を履くと、巻き爪やたこ、うおのめなどを引き起こすことがあります。靴は履いたときに痛みを感じないものを選びましょう。症状によっては中じきや足底板などが有効な場合もあるので医師や看護師さんに相談してみましょ う。

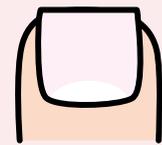


足爪の基本的な切り方

正しい足爪のケア



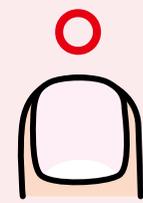
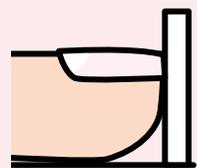
スクエアカット



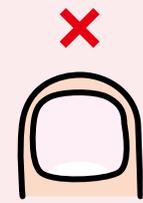
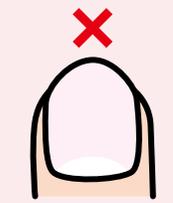
スクエアオフ

角が尖っていると危険なので、なだらかなカーブになるようやすりをかけて仕上げます

爪の長さの目安

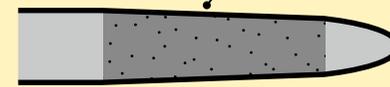


バイアス切り



深爪

爪の角は爪切りではなくやすりで丸く削ります
その後、切断面全体にやすりをかけてなめらかに仕上げましょ う



ほぼ直線になるように

※深爪に注意

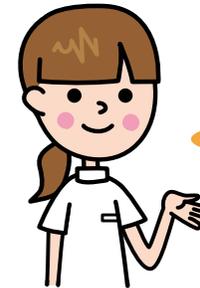
※目の細かいやすりを使用ましょ う



口のケアでは、歯みがき習慣を身につけ、生活習慣の改善を心がけましょう。 乾燥症には唾液腺のマッサージも有効です。

虫歯や歯周病といった感染症予防には「^{しこう}歯垢の除去」と「生活習慣の改善」が大切です。歯みがきや、定期的な歯科検診の習慣を身につけましょう。

また、生活習慣の中で喫煙は関節リウマチの症状を進行させ、歯周病の原因菌に関係していることから、禁煙は大変重要です。さらに、乾燥症には野菜・魚・肉などの噛みごたえのある食物をとるよう心がけ、下記に記載した^{だえきせん}唾液腺のマッサージを実践してみましょう。



手が痛くて歯みがきが億劫です…^{おっくう}



関節リウマチの症状により、痛みなどで手が動かしにくく、歯みがきが十分に行えない場合には、電動歯ブラシや洗口剤も有効ですよ。

歯周病の予防

歯みがき習慣を身につけましょう



定期的に歯科検診を受けましょう



禁煙しましょう



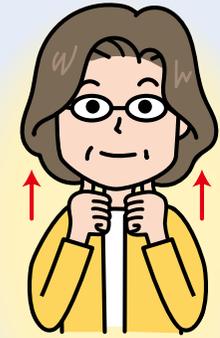
唾液腺のマッサージ

^{じかせん}耳下腺への刺激



人差し指から小指までの4本の指を頬にあて、上の奥歯のあたりを後ろから前へ向かって回します(10回)

^{がっかせん}顎下腺への刺激



親指をあごの骨の内側の柔らかい部分にあて、耳の下からあごの下まで5カ所ぐらいを順番に押します(各5回ずつ)

^{ぜっかせん}舌下腺への刺激



両手の親指をそろえ、あごの真下から手をつきあげるようにゆっくりグーッと押します(10回)

※痛みを感じない程度にしましょう。



前島悦子：流, 303：14-20, 2014
小林哲夫：リウマチ看護パーフェクトマニュアル, p202-208, 羊土社, 2013より作図

小林哲夫：リウマチ看護パーフェクトマニュアル, p206, 羊土社, 2013より作図