

フットケア（足の観察チェック表）



毎日のセルフチェックで傷や感染を早く見つけ、合併症を防ぎましょう。異常があれば無理をせずご相談ください。

施設名称：医療法人社団悠鳳会 0th CLINIC（ゼロスクリニック）

〒103-0027 所在地：東京都中央区日本橋二丁目16番9号 CAMCO日本橋ビル4階

電話：03-6281-9280 FAX：03-6281-9281 Email：info@0thclinic.com

A. 観察部位チェック（左右それぞれ）

部位	左	右	見るポイント
足の指（5本）			赤み・水ぶくれ・タコ・巻き爪・傷
指の間			白っぽいふやけ・ただれ・におい
足の裏（土踏まず以外）			ひび割れ・うおのめ・色の变化
かかと			乾燥・ひび割れ・出血
爪（全指）			変色・厚い・割れ・食い込み
足背（甲）			むくみ・色の左右差
足全体（感覚）			しびれ・ピリピリ・冷感／灼熱感

B. 保湿・スキンケア

項目	実施	ポイント
入浴後の保湿		1～3分以内にかかと・足裏・甲にクリーム。指の間は塗りすぎない。
かかとの角質		削りすぎに注意。やさしく保湿を継続。
爪切り		深爪を避け、角を少し丸める。痛みがあれば受診。
水虫対策		乾燥と通気。症状があれば早めに治療。

C. 靴・インソールの注意

項目	確認	ポイント
靴のサイズ・形		つま先は0.5～1cmの余裕。甲が当たらない。幅と足形が合っている。
かかと固定（ヒールカウンター）		かかとが安定し、脱げにくい。
中敷き・インソール		土踏まずを支える。痛み・マメが出たら調整。
靴の内側		縫い目の段差・砂利・折れ曲がりがない。毎回チェック。
靴下		締め付けすぎず、綿・ウール等で吸湿。濡れたら交換。

D. 受診の目安（赤旗）

症状	具体例
強い痛み・熱感・赤みが広がる	細菌感染の可能性。発熱を伴う場合は早めに受診。
水ぶくれ・潰瘍・出血	自分で処置せず、擦らず保護して受診。
黒色や紫色に変色	循環障害の可能性。すぐに相談。
しびれ・感覚低下が進行	靴の見直し・神経障害の評価が必要。

E. メモ・サイズ情報

足のサイズ（左/右）	_____ cm / _____ cm
靴のサイズ・型番	_____
インソール・装具	_____
最終チェック日	2025-11-02 / 次回：____年____月____日

歩行時の痛みや皮膚の傷は悪化しやすいため、自己処置よりもまずご相談ください。

改訂日：2025-11-02 | 提供：施設名称：医療法人社団悠鳳会 0th CLINIC（ゼロスクリニック） | 〒103-0027
所在地：東京都中央区日本橋二丁目16 番9 号 CAMCO日本橋ビル4階 | 電話：03-6281-9280