

フットケア実技

「コーンカッター-角質ファイル編」

おまけ：スキンケア

胼胝・鶏眼ケア

I：コーンカッターに刃をセッティングする

コーンカッターの刃は表2面、裏2面の計4面で削ることが可能。削る部位が狭いため、削った角質が刃の部分に溜まるため、随時刃をセッティングし直し使用する

①刃のセッティングの仕方

受け皿のカーブしている面を上に向け、そこに刃を置く。

刃を置いた受け皿に、コーンカッター本体を押し当てながら下方に引くようにはめ込む。

②刃を外す

刃を外す場合は、刃を固定している突起の部位を押しながら下方へ引き下げて外す。この場合必ず掌、またはテーブル上で行う。刃が飛び出さないよう注意する



コーンカッターの刃は大変危険です怪我をしないよう注意しましょう

胼胝・鶏眼ケア

I：コーンカッターを用い胼胝を削る

①コーンカッターの持ち方

コーンカッターの持ち手を握りしめるように持つと、角度の調整がきかなくなり深く刃が入り混んでしまうため危険である。持ち方は母指と第2指で軽く持ち、対象者の足底に第3～5指を当てることで支えとなり、刃の入り混む角度調整が可能となる。

②対象者の足底を反らせる

ように位置し少しずつ削る

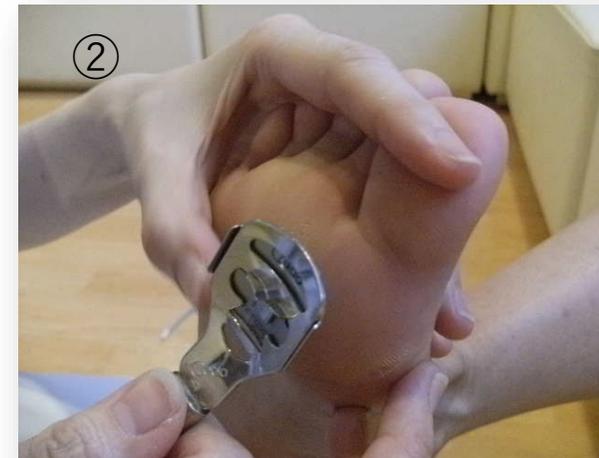
③コーンカッターの刃は

健全皮膚には刺さらないため

力を入れず、刃が引っかけた

部位を刃の角度を調整しながら

削っていく



角質ケア

I：レチューサを用い角質ケアを行う

レチューサは一般に市販されている

①胼胝ケアの後や、踵の角質ケアに行く

②レチューサを一度お湯に浸し、軽く水分を拭き取った状態で行う。軽く塗らすことによって、削った角質が噴霧することなく消しゴムのカス状となって落下する。

②往復することなく一方向にやや圧をかけ擦るようにかけていく。

③一度に行わず手で触りながら皮膚がなめらかになっていれば終了する。かけ過ぎることによって必要な角質まで削り落とすことのないよう注意する。



スキンケア



I：角質ケア後はスキンケア用品で保湿を行う

①ワセリン

皮膚の表面を覆って体の中から出てくる水分を逃がさない役目をする。

②クリームやローション

天然保湿因子と水を補いながら覆う。乾燥肌の人や高齢者などはワセリンでは保湿効果が足りないことがあるためクリームやローションを選択する。ワセリンに比べてクリームやローションの方が皮膚への浸透性は高い。バリア機能が低下した肌では、ローションは有効である。

③尿素系クリーム

タンパク質を分解し角質を柔らかくする効果がある。長期使用により肌のバリア機能を損なう恐れがあるため、角質が柔らかくなったら他の保湿剤に変更する

④患者指導

風呂あがりから1分後と1時間後で保湿効果に差はない。しかし入浴直後は清潔であり習慣付けには良い

⑤末梢から中枢にかけ保湿剤を塗布する。両手を添え体重をかけ軽く圧をかけながら塗布することでマッサージ効果も期待できる

