



Act Against Amputation

プライマリーケアに
活用できる

3分間足病チェック

プライマリーケアにおける日常診療において、足の包括的なアセスメントを多くの患者に行うことは時間的に難しい場合があります。また神経障害や血流障害の評価に用いられる診察器具を準備し、その手技を習得するには一定の時間が必要です。これらの問題を解決するために、Prof. Armstrongらは簡易にできる足の診察方法を提唱しました。この診察方法は、病歴聴取、足の診察、フットケア教育が3分間で終わるよう設定されており、従来の方法と比較して問診から診察、教育まで包括的に含み、そして診察にかかる時間が少ないことが特徴です。この「3 Minutes Diabetic Foot Exam」をAAAが改変し「3分間足病チェック」として診療現場へ提供いたします。ぜひ活用ください。

① 病歴聴取 (1分)

赤字はハイリスクです

- 既往歴** ……………
- 糖尿病、透析、膠原病(リウマチなど)
 - 網膜症による視力低下
 - 足の潰瘍や切断**
 - 血管内治療やバイパス術**
 - 治癒までに3カ月以上要した足の傷
 - 喫煙

- 現病歴** ……………
- 歩行時や安静時の足の痛み
 - 皮膚の色調変化や皮膚病変
 - 足のしびれや灼熱感など(陽性症状)
 - 下肢の感覚低下など(陰性症状)

② 足の診察 (1分)

赤字はハイリスクです

- 皮膚の診察** ……
- 爪の変形、変色、肥厚、巻き爪
 - 足の亀裂
 - 真菌感染
 - 胼胝、鶏眼、肥厚、変色した皮膚病変**
 - 足の傷**
 - 趾間の浸軟
- 神経学的評価** ……
- Ipswich test*による足の防御感覚の評価
- 筋骨格系の評価** ……
- 足関節の可動域
 - 足趾の変形有無**
(外反母趾、ハンマートゥ、クロウトゥ)
 - シャルコー関節症の確認**
(中足部の熱感、発赤、炎症の有無)
- 血流の評価** ……
- 足趾・下肢の体毛有無
 - 足背動脈・後脛骨動脈の拍動の触知**
 - 足部・下腿の体温左右差



The Ipswich Touch Test

- 1** ……………
被験者には眼をつぶってもらう
- 2** ……………
検者は示指を被検者の両足の母趾、中趾、小趾の先端を順に軽く触る
- 3** ……………
6箇所のうち2箇所以上わからなければ
神経障害ありと判定



③ フットケア教育 (1分)

- 自宅でのフットケア** ……
- 本人または家族が毎日、足の観察をすること(特に踵や足趾)
 - 運動後や入浴後は足を拭くこと
 - 靴や靴下(白い靴下)を定期的に交換すること
 - 長靴や安全靴の使用は避けること
- 靴に関する教育** ……
- 室内でも、裸足で歩くことは注意が必要であり室内履きを履くこと
 - 足にあった靴を適切に履くこと、そして定期的に交換すること

- 全体的な注意点** ……
- 禁煙
 - 爪切りの注意
 - 血糖コントロールの重要性
 - 足に異常がある場合は速やかに病院を受診すること
 - 一人暮らし

