

濡れ・靴ずれ・傷から足を守る

高齢者・糖尿病のある方・介護が必要な方と、そのご家族・支援者へ

濡れた靴、長時間歩行、車中泊は足の傷と感染を招きます。毎日、靴下を脱いで確認しましょう。

毎日見る | 洗って乾かす | 乾いた靴下 | 裸足を避ける | 靴の中を確認 | 早めに相談

足を守る 6つの基本

1 毎日足を見る

足の甲・裏・かかと・足指の間を確認。見えにくい所は鏡や家族・支援者の手を借ります。

3 乾いた靴下へ

濡れた靴下は早めに交換。靴も乾かし、同じ濡れた靴を長時間履き続けません。

5 靴の中を確認

履く前に小石・ガラス・釘・靴底の破れを確認。靴下のしわや、きつい靴も避けます。

2 洗って乾かす

安全な水でやさしく洗い、こすらず押さえ拭き。特に足指の間をよく乾かします。

4 裸足で歩かない

屋内外とも履物を。がれき・熱い地面・画びょう・ガラスなどから足を守ります。

6 自分で切らない

水ぶくれ・たこ・うおのめ・巻き爪を、自分で切ったり削ったりしません。

1 濡れた足・皮膚のふやけ

濡れたままにせず、洗って十分に乾かす

まず行うこと

- 濡れた靴・靴下を脱ぎ、安全な水で洗って、足指の間まで押さえ拭きする。
- 清潔で乾いた靴下に交換し、靴も十分に乾かす。熱源を直接当てない。
- 洪水・泥水に入る時は防水靴を。傷がある足は、できるだけ水に入れない。

その後の観察・処置

- 色・温かさ・しびれ・腫れ・水ぶくれ・ひび割れを毎日確認。
- 腫れがあれば無理に歩かず休み、可能なら足を少し高くする。
- ふやけた皮膚をこすらず、足指の間に軟膏を厚く塗らない。

早めに相談

- 痛み・腫れ・しびれが続く／白色・紫色・黒色／水ぶくれ・皮むけ。
- 糖尿病、血流障害、感覚低下がある方の濡れた足・傷。

2 靴ずれ・水ぶくれ

圧迫と摩擦を止め、水ぶくれはつぶさない

まず行うこと

- 痛む靴を脱ぎ、靴下のしわ・小石など、こすれる原因を取り除く。
- 安全な水で洗って乾かす。水ぶくれの皮は、つぶしたり切ったりしない。
- 傷にくっつきにくいガーゼや水疱用の被覆材で、圧迫せずに覆う。
- 出血は清潔なガーゼで直接圧迫。傷に強い消毒薬を繰り返し使わない。

その後の観察・処置

- 濡れ・汚れで被覆材を交換し、赤み・熱・痛み・膿・においを確認。
- 大きめで足に合う靴へ替え、痛みがある間は長距離を歩かない。

早めに相談

- 大きな水ぶくれ・血豆、歩けない、傷が深い、異物が刺さっている。
- 赤みや腫れが広がる、膿、悪臭、発熱、赤い筋がのびる。
- 糖尿病・血流障害・免疫を抑える治療中は、小さな傷でも早めに相談。

1日1回、傷・水ぶくれ・赤み・腫れ・熱・痛み・色・感覚を確認

糖尿病の足・むくみ・危険サインは裏面へ▶

糖尿病の足・むくみと危険サイン

痛みが少なくても重い傷のことがあります。糖尿病・血流障害のある方は、小さな変化を早めに相談。

3 糖尿病のある方の足

痛みがなくても放置しない。毎日、見て触れる

毎日行うこと

- 足裏・かかと・指の間を見て、左右の色・温かさ・腫れを比べる。
- 裸足を避け、靴を履く前に中を確認。爪・たこ・水ぶくれを自分で処置しない。
- 糖尿病の薬・注射・お薬手帳を確保し、治療を自己判断で中断しない。

やけど・傷を防ぐ

- 湯たんぽ・カイロ・暖房器具を足に直接当てず、湯温は手で確認。
- 傷は安全な水で洗って清潔に覆い、毎日確認。泥水に入らない。
- 以前の潰瘍・切断、感覚低下、透析中の方は、支援者にも伝える。

すぐ相談

- 水ぶくれ・切り傷・靴ずれ・爪周囲の赤みが見つかった時。
- 足が急に赤く熱く腫れる／冷たい／白・紫・黒色／形が変わる。
- 膿・悪臭・発熱、傷が深い、数日で改善しない。

4 足のむくみ・下腿潰瘍

長時間同じ姿勢を避け、左右差と息苦しさを確認

予防と手当

- 座り続けず、可能なら短く歩く。座位でも足首を動かし、かかとを上下する。
- 水分制限の指示がなければ、こまめに水分を取る。きつい衣類・靴下を避ける。
- 傷は清潔に覆い、処方された創傷材・薬は指示どおり続ける。

気をつけること

- 休む時は足を少し高くし、左右の腫れ・色・熱・痛みを比べる。
- 弾性着衣は普段から指示がある方のみ同じ方法で。急な片足の腫れには使わない。
- 心臓・腎臓の病気がある方は、水分量や運動を医療者に確認。

早めに相談

- 片足だけ急に腫れる・痛む・熱をもつ／ふくらはぎが痛い。
- 潰瘍が拡大、膿・悪臭・発熱、足が冷たい・白色・紫色・黒色。
- 胸痛・息苦しさ・失神・血痰を伴う時は 119 番。

すぐに医療者へ伝える症状（胸痛・息苦しさ・意識の異常は 119 番）

- | | |
|-------------------------------|---------------------------------|
| ● 足が急に冷たい／白・紫・黒色／新しいしびれ・激しい痛み | ● 糖尿病のある方に傷・水ぶくれ・赤み・熱・腫れが見つかった |
| ● 赤み・腫れが急に広がる、膿・悪臭、発熱、赤い筋がのびる | ● 片足だけ急に腫れる・熱い・ふくらはぎが痛い（血栓の疑い） |
| ● 胸痛・息苦しさ・失神・血痰・唇が紫色（119 番） | ● 釘・ガラスなどが刺さる、深い傷、出血が止まらない、歩けない |

介護・避難所スタッフの「毎日 30 秒・足チェック」

- 糖尿病、透析、血流障害、感覚低下、足潰瘍・切断歴、抗凝固薬を確認。
- 靴下を脱いでもらい、足裏・かかと・指の間と、靴の中・靴下の湿りを確認。
- 左右、場所、大きさ、色、熱、腫れ、痛み・感覚を記録し、変化は医療者へ共有。

足の手当・糖尿病の足・血栓予防（公式・医学情報）

濡れた足の予防
CDC糖尿病の足
IWGDF血栓症の予防
厚生労働省

靴下を脱いで、毎日見る。濡れ・傷・色の変化を見逃さない。

参考（公式・医学情報、2026 年 8 月確認）：CDC『Preventing Trench Foot or Immersion Foot』『Safety Guidelines: Floodwater』、IWGDF Guidelines 2023（糖尿病関連足病変の予防・診療）、厚生労働省『エコノミークラス症候群の予防のために』『被災地での健康を守るために』、日本皮膚科学会『創傷・褥瘡・熱傷ガイドライン—1 創傷一般（第 3 版）』。

本資料は一般的な情報で、日本皮膚科学会の公式資料ではありません。作成過程で OpenAI の ChatGPT を文章整理・レイアウト作成の補助として使用し、皮膚科医が医学的内容を確認・修正しています。個別相談には対応していません。症状は地域の医療機関・避難所の医療救護班へ。緊急時は 119 番。

作成・医学監修：日本皮膚科学会専門医有志。本資料は災害時の情報提供を目的とした暫定版であり、日本皮膚科学会の公式資料・公式見解ではありません。

作成過程で OpenAI の ChatGPT を文章整理・レイアウト作成の補助として使用し、皮膚科医が医学的内容を確認・修正しています。

暫定版 Ver.1.0 / 2026 年 8 月 1 日