

合言葉は「豊橋市民の足を守ろう！」 ～小さなサークルでもここまで出来る～

北 和子 氏

とよあしネットワーク
成田記念病院 透析室看護師



要旨

私達とよあしネットワークは「豊橋市民の足を守ろう!」を合言葉に様々な職種や立場の仲間で地域市民が元気に歩ける足を守る為の活動をしている。

その背景には①活動拠点である愛知県豊橋市の特定健康診査の受診率と特定保健指導実施率が低い状況という事②特定健康診査の有所見者率を愛知県や全国の国保と比較すると、特に血糖値、HbA1cの有所見率が高い現状があるという事③糖尿病が新規導入原疾患1位となっている透析患者だが、愛知県は全国第4位の患者数を抱えるという事④糖尿病だけでなく透析も足病変の独立した危険因子であるという事⑤過去の講座でのアンケート結果から市民の糖尿病や足に対する関心は低いという事⑥医療機関で足に関わるスタッフは病院に受診する患者をみて、もっと早い段階で大人数・多方面への足病変予防の為の啓発の必要性を感じていた事等があった。

数年前から有志の少人数でコツコツ活動していたが、参加市民の現状を知る度に早急な市民啓発拡大する必要がある。その為にはサークルに参加する医療従事者仲間だけでなく、行政・患者会・NPO・社会福祉関連・地域高齢者コミュニティ・メディア等とも多職種で協働する必要がある。

地域に根差した啓発活動により「足から全身をみる」「足から糖尿病・透析知識の啓発」「足から健康意識改革と行動変容の促し」など、足を失う事によるQOL低下を防ぎ、地域市民がいつまでも元気に歩いて暮らせる街を目指している。

【活動概要】

(1) 市民啓発活動

- ①第4回市民公開講座と同時開催で足の体験講座開催(豊橋腎友会共催)
- ②第10回フットケアフェスティバル参加(糖尿病認定看護師主催)
 - ・参加市民に対して足靴やセルフケア、インソール、足変形、基本疾患、グッズ等に関する相談ブースを担当した。
- ③豊橋ハートセンターで「フットの日」市民公開講座
 - ・参加市民に対してフットケア実施。同時に靴・足変形・セルフケア・基礎疾患の療養指導実施した。

(2) 市民啓発に参加するスタッフの教育(勉強会5回/

年)

- ・靴外来診療をする整形外科医師・足外来診療をする形成外科医師・フットケアサークルを7年継続する看護師・フットケア学会副理事の看護師・ドイツ人整形靴マイスター等からスタッフが活動する上で知るべき基本的知識や技術の習得を実践に即した内容で講義していただいた。
- (3) 地域開催の市民イベントにブースを出店
 - ・フットケアの施術と共に足のセルフケア指導や足と靴トラブル相談、糖尿病や腎臓病の啓発等を行った。
- (4) 発表関連
 - ①フットケア学会でサークル活動の報告を2演題発表

- ②大阪ナースフェスティバルで活動報告
- ③東三河豊橋フットケアセミナーで活動報告
- ④フットケア学会誌で活動報告投稿

【足の体験講座詳細】

市民啓発の大きな場として実施している豊橋市保健所で行う足の体験講座について報告する。ボランティアスタッフはフットケア指導士15名含む55名。市民は242名が参加した。

足病変があっても無自覚な市民もいることから全てのブースで待ち時間を利用したミニ講座で集団指導を行った。さらに講座体験中、後に個別指導を併用する事でリスクに応じた療養指導も行う事で啓発効果を高めた。

①フットケア (86名体験)

- ・爪や角質トラブル(胼胝、鶏眼含む)を抱える方が多く来場された。フットケアと同時にセルフケアが出来る保湿や爪の切り方、歩行や靴に至るまでの指導を行った。



②血糖測定 (167名実施)

- ・血糖測定結果と共に糖尿病の啓発とミニ療養指導を実施した。
- ・随時血糖①～139mg/dl 151名②140～199mg/dl 15名③200mg/dl以上1名で、未受診や治療中断の市民含め、血糖高値の方を16名スクリーニングした。

③ただし靴の選び方 (83名参加)

- ・フットプリントから足の問題点を分析し履いて来た靴と足の適合を指導した。62名が足に合っていない靴を履いており、様々な足トラブルを抱えていた。

④ノルディックウォーク (50名参加)



- ・愛知県と静岡県の日ノルディックウォーク連盟の指導員4名によりノルディックウォークの効果を説明・指導・実際に体験した。

⑤運動トレーニング (60名参加)

- ・転倒防止につながる簡単なストレッチと筋トレを指導。前後で開眼片脚立位保持時間を計測した結果測定上限30秒を超えた20代、30代他、70代以外の全ての年代で運動後は開眼片脚立位時間が延長した事から、簡便で継続可能な短時間の運動トレーニングで下肢筋力とバランス能力が向上すると指導した。

⑥血管年齢測定 (110名参加)

- ・ABI/PWV測定し、血管年齢として市民に動脈硬化性疾患と足について啓発した。測定結果から生活指導を結びつける為に結果説明は近隣の循環器医師(足外来)、形成外科(足外来)医師、看護師(透析フットケア)が担当した。病院受診を勧められた方は18名。そのうち、12名は治療と説明された。「足の悩みなし」と回答した内の約90%に足病変が見られ、ABIは6%、PWVは22%に異常値があった。要治療、日常生活指導を受けた市民は50%で病院受診を勧めた市民は16%だった。特にABI/PWVが異常値の喫煙者は喫煙歴・喫煙指数が高く、ほとんどの方に合併症を有しており、足と血管と喫煙の関係に関しても今後指導を拡大していく重要性が次への課題と上がった。

【まとめ】

市民の足を守る為には重症患者を診る病院だけでなく、予防段階で広く啓発が重要である。身近な場所で気軽に参加出来るイベントを定期的に開催する事で市民自身が足から全身の健康について積極的に関心を持ち、生活や環境まで視野に入れた主体的な行動をする事で健康寿命の延伸にも繋がる事を期待する。

参加者の多くは豊橋市民であるが例年10%～20%は市外の市民、さらに市外保健行政担当者も関心を持ち参加する。今後は近隣行政や福祉・介護施設、周辺病院・靴屋・地域コミュニティ等との多職種連携が円滑に出来る様な足の健康手帳の作製・配布も視野に入れ市民の足を守る活動を継続したい。