

静脈性潰瘍で

傷ついた足の治し方 傷つけないための 予防法



静脈性潰瘍とは？

足の静脈は、歩くなどの日常生活でふくらはぎの筋肉を動かすことによって「筋ポンプ作用」がはたらき、重力に逆らって心臓に戻ります。

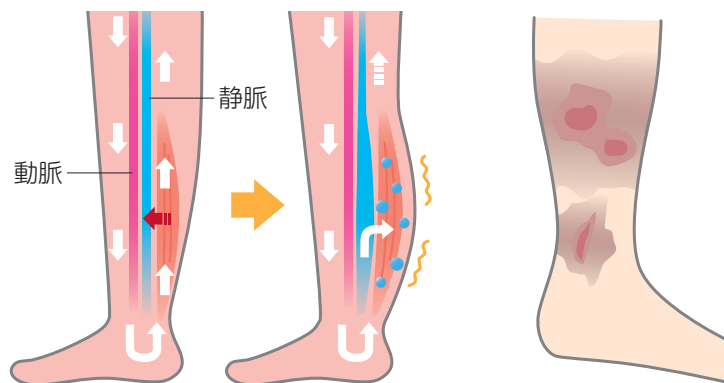
しかし、立ち仕事や座りっぱなしで足を下げている時間が長い、あまり歩かない、高齢で足の筋肉がやせてきた、また肥満などがあると、足の静脈の流れが悪くなります。

このような状態を「うっ滞」といいます。

また「うっ滞」は、静脈瘤や深部静脈血栓症など、足の静脈が高血圧状態になる病気でも起ります。

「うっ滞」を起こすと足はむくみ、皮膚の状態が悪化して、かゆみを生じたり傷つきやすくなります。この「うっ滞」によってできてしまった治りにくい傷を「静脈性潰瘍」といいます。

「静脈性潰瘍」は足の圧迫などによるうっ滞の改善、スキンケア、生活の改善により治りやすくなります。



1

治療は2段階

傷があるとき

傷が治った後

治療期間

- 傷の手あて
- スキンケア
- うっ滞の改善
(足の圧迫)

再発予防

- うっ滞させない生活
- スキンケア



2

傷があるとき



傷の手あて

- ガーゼなどの保護材やテープをはがすときは、周囲の皮膚を傷つけないようにやさしくはがし、傷の状態をしっかりと観察しましょう。
- 洗う際は、傷と周囲の皮膚をよく泡立てた石けんでやさしく洗い、シャワー(流水)でしっかり洗い流しましょう。
- ふき取る際はきれいなタオルでこすらず、押し当てるように水分を取り除きます。
- ガーゼなどの保護材を傷にあてる際は、テープはなるべく使用せず、伸縮性包帯やチューブ包帯などで固定しましょう。
- 保護材をテープなどで固定する必要がある場合は、皮膚が引っ張られないように注意しましょう。

スキンケア

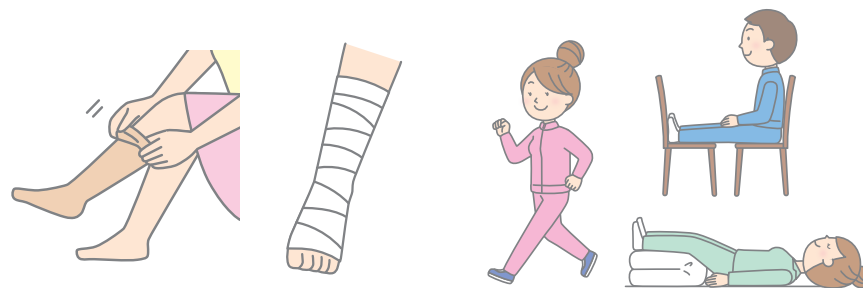
- 乾燥すると、かゆみや肌荒れ、傷の原因となるため、足全体を保湿剤や軟膏でしっかり保湿しましょう。



3

うっ滞の改善

- うっ滞が原因でできた傷のため、圧迫により静脈の流れを良くすることで治療効果が高くなります。傷の手あてをした上から、弾性包帯や弾性ストッキングなどで足を圧迫しましょう。
- 圧迫した状態での運動は静脈の流れをよくするのに効果的です。軽い運動を心がけましょう。
- 立ちっぱなし、座りっぱなしを避け、足を下げる時間を減らし、足を上げて寝るようにしましょう。



こんな時は病院に連絡

- 傷が大きくなった、悪化した
- 傷から出血している
- 傷から出る汁が増えた
- 傷の周りや足が赤い、熱い、痛い、はれている
- 別の場所に傷ができた
- 足先の色が悪くなってきた
- 足先が冷たい
- 足がしびれている、動かせない



4

傷が治った後



うっ滞させない生活

- 弾性ストッキングや弾性包帯での圧迫を継続しましょう。
- 立ちっぱなし、座りっぱなしを避け、足を下げる時間を減らして足を上げる時間を増やしましょう。
- 肥満は足に負担をかけるため、太りすぎに注意し、適度な運動を心がけましょう。



スキンケア

- かゆくても、かかないように注意しましょう。
- 足は手で優しく洗い、入浴後は保湿剤や軟膏を塗って、肌の乾燥を防ぎましょう。



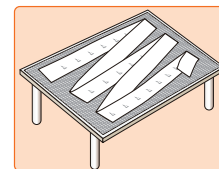
圧迫Q&A

Q1 夜寝るときも圧迫するの？

A1 通常、夜寝るときは圧迫しないことが多いですが、状態によって圧迫が必要なこともあるため、お医者さんや看護師さんに相談しましょう。

Q2 弾性ストッキングや弾性包帯は洗濯機で洗っていいの？

A2 手洗いが望ましいです。伸びてしまうと十分な圧迫効果がなくなるため、乾かす際も乾燥機などは避け、引っ張られないように注意して干しましょう。



Q3 うまく圧迫することができない。

A3 手の力が弱いなど、どうしても一人で圧迫することが難しい場合は、自分で判断して中止したりせず、お医者さんや看護師さんに相談しましょう。

氏名	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女
生年月日	年 月 日
傷の軟膏	商品名:
傷の保護材	商品名:
保湿剤	商品名:
その他	商品名:
圧迫材料	弾性包帯 商品名:
	弾性ストッキング 商品名: 形状: <input type="checkbox"/> ハイソックス <input type="checkbox"/> ストッキング <input type="checkbox"/> パンティーストッキング つま先: <input type="checkbox"/> あり <input type="checkbox"/> なし
備考	