

大学生の足や爪のトラブルとフットケアに関する実態調査

米山美智代¹⁾, 八塚美樹²⁾, 石田陽子²⁾, 新免 望²⁾, 原 元子²⁾, 松井 文²⁾

1) 富山大学医学部看護学科修士課程

2) 富山大学医学部看護学科成人看護学Ⅱ

要 旨

「フットケア」とは足浴, 爪きり, マッサージ, ツボ押しなどの総称で, その言葉は既に我が国でも一般的であり, 足の健康への関心は高まりつつある. 医療分野における「フットケア」の意義や有効性に関する研究が伸展しつつあるが, 健康人を対象とした研究は少なくさらに生活習慣との関連をみた研究は皆無である.

そこで, 健康な大学生を対象として実態調査を行い, 生活習慣と足のトラブルやフットケアの関連を明らかにする目的で本研究を行った.

同意が得られた大学生623名に対し, 独自に開発したアンケート調査を実施し, 439名(70.4%)から有効回答を得た. その結果, 足のトラブルを訴える者は女性226名(85.0%), 男性87名(50.0%)で女性に有意に足のトラブルを訴える者が多かった. 特に, 「冷え」147名(55.3%) 「むくみ」131名(49.2%), 「靴擦れ」95名(35.7%)が多く, 足にマニキュアをしている者やパンプスなど先の尖った靴を履く者に足のトラブルの発生率が有意に高かった. また, 足マッサージ, 爪の手入れ, 指圧等の足の手入れを行なっている者は, 全体で238名(54.5%)おり, 足にトラブルをもつ者と有意に関連があったが, フットケアに関する読み物への関心は97名(22.2%)と低かった.

今後, 足の観察, 適切な爪の切り方や手入れの知識と技術等フットケアの専門家の育成, 医療スタッフに対するフットケアの必要性と方法の教育を含めた健康人へのフットケアに関する健康教育に必要性が示唆された.

キーワード

フットケア, 足の症状, 足病変, 大学生

はじめに

「フットケア」とは足浴, 爪きり, マッサージ, ツボ押しなどの総称で, その言葉は既に我が国でも一般的であり, 足の健康への関心は高まりつつある. 医療の分野をみても欧米を中心として, 糖尿病や閉塞性動脈硬化症, 高齢者等足病変を引き起こすリスクの高いケースを対象として, 「フッ

トケア」の意義や有効性に関するエビデンスを明らかにしようとする研究が伸展しつつある. 重篤な足病変が, 足の小さな傷, 靴擦れ, 胼胝(タコ), 鶏眼(ウオノメ)など見過ごされがちな小さな病変により誘発された例も多い. それを放置したり, 神経障害により足の変化に気づかずにいたりすると, たちまち状態は悪化し下肢切断にまで至るケー

スもあるため、継続した「フットケア」の必要性が求められている¹⁾。

本邦人口のおよそ50%が何らかの足病変を持ち、4人に1人は肉刺(まめ)、胼胝、鶏眼などがあることから、健康な人への「フットケア」の必要性が指摘されている²⁾。さらに現代の若者はファッション性を重視して、先の尖った靴やヒールの高い靴を好むことやマニキュアをすることが多い。また、健康志向の風潮はスポーツ愛好者を増加させている。

しかしながら、健康な人を対象とした「フットケア」に関する研究は殆どみられず、さらにこのような若者の生活習慣とフットトラブルやフットケアとの関連をみた研究は皆無である。このような背景のもと、大学生を対象として実態調査を行い、生活習慣と足のトラブルやフットケアの関連を明らかにする目的で本研究を行った。

研究方法

1. 調査対象

研究の主旨を説明し同意が得られた大学生631名を対象に調査用紙を配布し、回収された524名(回収率83.0%)のうち439名(有効回答率83.7%)を研究調査資料とした。

2. 調査の実施

調査は2004年6月から7月にかけて行った。調査者が対象者に調査用紙を配布し、記入後その場で回収した。

3. 調査内容

独自に作成した無記名自記式による「足の実態に関する調査票」を使用した。調査内容は年齢、性別、身長、体重、靴のサイズ、外出時間(平日と休日)、足の洗い方、フットケアへの興味関心の有無、自分でしている足の手入れ、フットケアサロンで行っている足の手入れ、足のマニキュアの有無、爪の切り方、最もよく履く靴・靴下の種類、喫煙歴、足の症状の有無、足病変の罹患経験、足の痛みと部位、運動歴についてである。

4. 分析方法

データの分析は統計ソフトSPSS ver.11を用いた。全体および性別により各項目の基本統計を

算出し、さらに足の症状および足病変を独立変数に、他の項目を説明変数として、t検定および χ^2 検定、Mann-Whitney U検定を行った。有意水準は0.05%とした。

結 果

1. 属性

対象は、女性266名(60.9%)、男性171名(39.1%)。全対象の平均年齢は20.7±2.1歳、女性20.2±2.1歳、男性21.3±2.0歳で、18~29歳に分布していた。

女性の平均身長は159.0±4.8cm、平均体重は50.9±5.4kgで、BMIの平均は20.1±1.8で16.9~28.5に分布していた。男性の平均身長は172.6±5.4cm、平均体重は64.5±8.0kg、BMIの平均は21.6±2.3で17.2~30.9に分布していた。男女ともにBMIの平均は目標値22~24を下回っており、全体的にやせ気味であった。

靴のサイズの平均は女性では23.9±0.8cmで21.5~27.0cmに分布し、男性では26.6±0.9cmで24.0~29.5cmに分布していた。

平日の平均外出時間は11.2±2.6時間で1~19時間に分布し、休日の平均外出時間は7.4±3.8時間で0~20時間に分布していた。平日、休日の外出時間に男女差はなかった。

タバコを吸う人は全体で22名(6.1%)、女性8名、男性14名であった。1日のタバコの本数の平均は、全体で12.7±7.4本、女性11.8±6.7本、男性は13.1±8.0本であった。

運動経験者は269名(74.1%)であり、女性で運動経験のある者は133名(69.3%)、男性で運動経験のある者は136名(79.5%)、であった(表1)。

表1 対象者の属性 n=437

	女性(n=266)	男性(n=171)
年齢(歳)	20.2±2.1	21.3±2.0
身長(cm)	159.0±4.8	172.6±5.4
体重(kg)	50.9±5.4	64.5±8.0
BMI(kg/m ²)	20.1±1.8	21.6±2.3
靴のサイズ(cm)	23.9±0.8	26.6±0.9
平均外出時間(時間)	11.0±2.3	11.4±2.7
休日外出時間(時間)	7.0±3.5	7.8±3.9
タバコを吸う割合(%)	4.1	9.0
タバコの本数(本)	11.8±6.7	13.1±8.0
運動経験者の割合(%)	69.3	79.5

2. 足の症状および足病変の実態と関連要因

女性で足に症状を訴える者は226名で女性全体の85.0%を占めていた。症状の内容(複数回答)は、冷えが最も多く147名(55.3%)、次にむくみ131名(49.2%)、倦怠感75名(28.2%)、痛み37名(13.9%)、しびれ34名(12.8%)、ほてり(足が熱い)27名(10.2%)、ふくらはぎがつる25名(9.4%)、かゆみ22名(8.3%)、知覚過敏(ピリピリした感じ)11名(4.1%)、その他12名(4.5%)であった(図1)。冷えとむくみを感じる女性がそれぞれ女性全体の約半数を占めていることが明らかになった。

男性で足に症状を訴える者は87名で男性全体の50.9%を占めていた。症状の内容(複数回答)は、倦怠感が最も多く31名(18.1%)、次に冷え21名(12.3%)、むくみ21名(12.3%)、ほてり(足が熱い)16名(9.4%)、ふくらはぎがつる15名(8.8%)、かゆみ15名(8.8%)、しびれ14名(8.2%)、痛み13名(7.6%)、知覚過敏6名(3.5%)、感覚低下4名(2.3%)、その他3名(1.8%)であった(図1)。男性では各症状が20%未満であり、女性と比較すると症状を訴える者が少ないということが分かった。

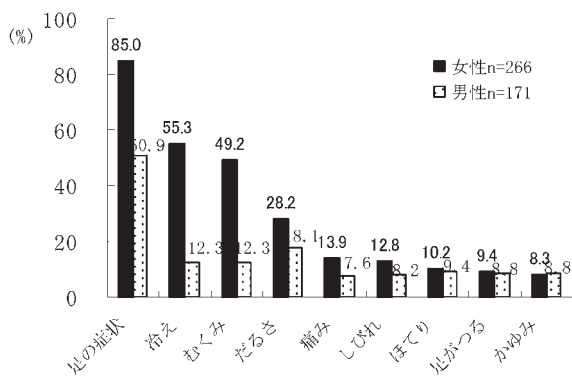


図1 男女別にみた足の症状(複数回答)

女性で6ヶ月以内に足病変を経験した者は182名で女性全体の68.7%であった。足病変の内訳(複数回答)をみると、靴ずれが最も多く95名(35.7%)、次に足の爪が割れる48名(18.0%)、足の爪の巻き爪(爪が肉に食い込む)39名(14.7%)、足の傷26名(9.8%)、扁平足26名(9.8%)、外反母趾26名(9.8%)、たこ20名(7.5%)、うおのめ14名(5.3%)、水虫6名(2.3%)、その他18名(6.8%)であり、4割近くの女性が靴ずれを経験していた(図2)。靴ずれを経験した女性と、靴の種類や靴の選び方、靴下の種類との間に関連はなかった。

男性で6ヶ月以内に足病変を経験した者は67名で男性全体の39.2%であった。男性における足病変の内訳(複数回答)では、足の傷が23名(13.5%)と最も多く、次に靴ずれ22名(12.9%)、足の爪の巻き爪16名(9.4%)、足の爪が割れる16名(9.4%)、たこ14名(8.2%)、外反母趾9名(5.3%)、うおのめ6名(3.5%)、扁平足6名(3.5%)、水虫は4名(2.3%)、その他10名(5.8%)であった(図2)。男性では、足病変罹患経験者が女性に比較して少ないことが分かった。

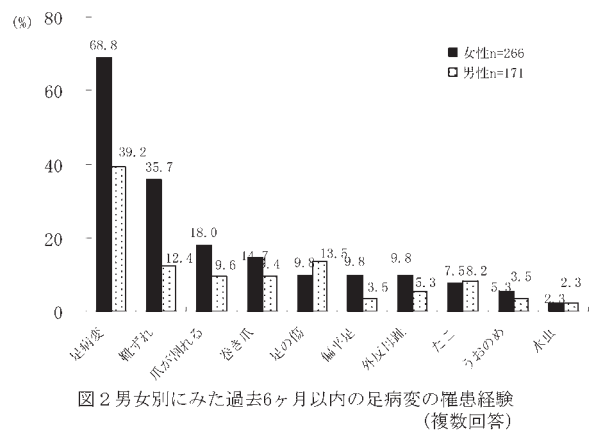


図2 男女別にみた過去6ヶ月以内の足病変の罹患経験(複数回答)

表2 マニキュアと足の症状および足病変の関連

	冷え		むくみ		外反母趾		靴擦れ		扁平足	
	あり	なし	あり	なし	あり	なし	あり	なし	あり	なし
マニキュアあり	98(57.3)	73(42.7)	88(51.5)	83(48.5)	26(11.7)	151(88.3)	67(39.2)	104(60.8)	19(11.1)	152(88.9)
マニキュアなし	74(27.0)	200(73.0)	64(23.4)	210(76.6)	15(5.5)	259(94.5)	51(8.6)	223(81.4)	15(5.5)	259(94.5)
x ² p値	p<0.001		p<0.001		p=0.018		p<0.001		p=0.029	

つぎに足の症状および足病変に関連する要因について検討した。足にマニキュアをしている者は、女性166名(62.4%)、男性3名(1.8%)で、約6割の女性が足にマニキュアつけていることが分かった。女性が1ヶ月にマニキュアをつける平均日数は15.2±13.3日で、1ヶ月間つけ続けている者が78名(42.2%)と最も多かった。男性では10日間1名、30日間1名、不明1名であった。マニキュアをつける者のうち足に症状を訴える者は146名(86.4%)で、マニキュアをつける者はつけない者に比較して有意に足の症状を訴えていた(p<0.001)。マニキュアの有無と関連があった足の症状は冷えとむくみであった(表2)。また、足の症状とマニキュアをつける回数には関連がなかった。マニキュアをつける者のうち足病変の罹患経験者は115名(68.0%)で、マニキュアをつける者はつけない者に比較して有意に足病変を罹患していた(p<0.001)。マニキュアの有無と関連があった足病変は、靴づれ・外反母趾・扁平足であった(表2)。また、足病変の罹患経験とマニキュアをつける回数の関連をみると、足病変の罹患経験のある者は1ヶ月にマニキュアをつける回数が有意に多いことが分かった(p=0.004)。

1ヶ月に足の爪を切る回数の平均は2.8±2.0回であり、ほぼ10日に1回切っていた。爪を切ったあとやすりをかける者は122名(28.1%)、かけない者は262名(60.4%)でかけない者が6割を占めた。爪の切り方では、バイアス切りが216名(49.4%)、スクエアオフが156名(35.7%)、深爪が50名(11.4%)、爪をのばしているが2名(0.5%)、その他が12名(2.7%)であった(図3)。爪の切り方と足の症状および足病変には関連を認めなかった。

靴の種類は、女性ではスニーカーが127名(47.7%)、サンダル・ミュールが76名(28.6%)、パンプスなど先のとがった靴が35名(13.2%)、先のゆったりした靴が9名(3.4%)、その他が19名(7.1%)であった。女性はスニーカーをはく者が約5割であるが、パンプスなど先の尖った靴やサンダル・ミュールなどを履いている女性も約4割占めていた(図4)。男性ではスニーカーが134名(78.4%)、先のゆったりした靴が9名(5.3%)、サンダル・ミュールが8名(4.7%)、先

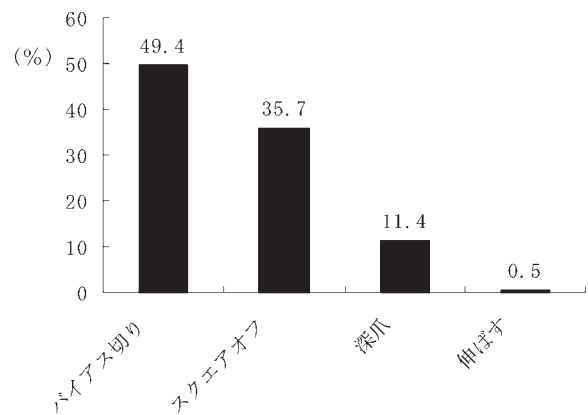


図3 爪の切り方

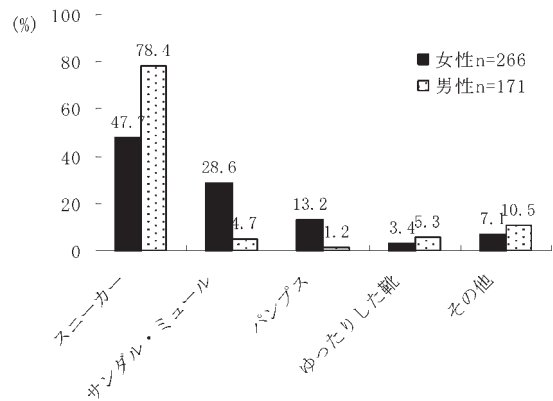


図4 男女別にみた靴の種類

表3 靴の種類と足の症状の関連

	冷え		χ ² p値	むくみ		χ ² p値
	あり	なし		あり	なし	
サンダル・ミュール	26(41.9)	36(58.1)	p=0.137	29(46.8)	33(53.2)	p=0.008
その他の靴	99(32.1)	209(69.7)		91(29.5)	217(70.5)	
パンプス	17(60.7)	11(39.3)	p=0.002	15(53.6)	13(46.8)	p=0.013
その他の靴	108(31.6)	234(68.4)		105(30.7)	237(69.3)	
スニーカー	66(27.3)	176(72.7)	p<0.001	63(26.0)	179(74.0)	p<0.001
その他の靴	59(46.1)	69(53.9)		57(44.5)	71(55.5)	

() 内は%を示す

表4 ヒールの高さとの症状および足病変の関連

	冷え		むくみ		外反母趾		靴擦れ		扁平足	
	あり	なし	あり	なし	あり	なし	あり	なし	あり	なし
ヒール 1cm以下	89(29.5)	213(70.5)	80(26.5)	222(73.5)	15(5.0)	287(95.0)	69(22.8)	233(77.2)	17(5.6)	285(94.4)
ヒール 1cm以上	83(57.2)	62(42.8)	73(50.3)	72(49.7)	21(14.5)	124(85.5)	50(34.5)	95(65.5)	17(11.7)	128(88.3)
χ^2 p値	p<0.001		p<0.001		p<0.001		p<0.009		p=0.023	

のとがった靴が2名(1.2%)、その他が18名(10.5%)であり、男性ではスニーカーをはく者が約8割を占めていた(図4)。履物と足の症状および足病変の関連を見てみると、サンダル・ミュールを履いている者にむくみ(p=0.008)、パンプスを履く者に冷え(p=0.002)とむくみ(p=0.013)が有意に多かった。逆にスニーカーを履いている者に冷え(p<0.001)とむくみ(p<0.001)が有意に少なかった(表3)。ヒールの高さは、女性で平均4.3±1.9cmで0~10cmに分布しており、男性では2cmが最も高かった。ヒールの高さが1cm以上の者と1cm以下の者と比較すると1cm以上の者に冷え(p<0.001)とむくみ(p<0.001)、外反母趾(p=0.001)、靴擦れ(p=0.009)、扁平足(p=0.023)が有意に多かった(表4)。

よくはく靴下の種類について男女別に見ると、女性では夏場は裸足170名(64.2%)、靴下68名(25.7%)、パンティストッキング5名(1.9%)、その他21名(7.9%)で、冬場は靴下213名(80.4%)、パンティストッキング20名(7.5%)、裸足8名(3.0%)、その他20名(7.5%)であった。男性では夏場は靴下118名(69.0%)、裸足39名(22.8%)、その他14名(8.2%)で、冬場は靴下170名(99.4%)、その他1名(0.6%)であった。夏場に裸足が多い者209名のうち足に症状がある者は173名(82.8%)で、裸足の者は靴下をはく者に比較して有意に足の症状が多いことが分かった(p<0.001)。靴下の有無と関連のあった足の症状は冷え(p<0.001)とむくみ(p<0.001)であった(表5)。夏場の裸足と足のマニキュアの関連を見てみると、夏場に裸足が多い者に足のマニキュアをつけている者が有意に多かった(p<0.001)。

3. フットケアの実態とフットケアへの関心度

1ヶ月に足を洗う回数は全体で平均30.3±7.6

表5 裸足と足の症状の関連

	冷え		むくみ	
	あり	なし	あり	なし
裸足	106(49.5)	108(50.5)	93(43.5)	121(56.5)
靴下あり	64(27.7)	167(72.3)	59(25.5)	172(74.5)
χ^2 p値	p<0.001		p<0.001	

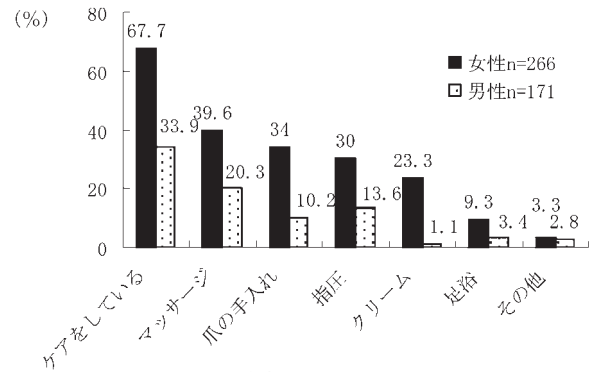


図5 男女別にみた足の手入れ

回、女性31.2±7.9回、男性29.2±7.1回で、2~90回に分布し、ほぼ毎日入浴し足を洗っていることが分かった。足の洗い方(複数回答)を見ると、いつも指の間まででいいいに洗う266名(60.9%)、足全体をさっと洗い流す257名(58.8%)、軽石などで足の裏の角質をとる42名(9.6%)、その他31名(7.1%)であった。

自分でフットケアをしている者は238名(54.5%)で、そのうち女性は180名(67.7%)、男性58名(33.9%)であった。その内訳(複数回答)は、足のマッサージ142名(32.5%)、爪の手入れ(爪切り以外のネイルケア)108名(24.7%)、指圧・つぼ押し103名(23.6%)、足にクリームを塗る64名(14.6%)、足浴31名(7.1%)、その他14名(3.2%)であった(図5)。フットケアサロンに出かけてケアをうけている者は48名(11.0%)、そのうち女性は36名(13.5%)、男性12名(7.0%)であった。その内訳(複数回答)は足マッサージ

24名(5.5%), 指圧・つぼ押し20名(4.6%), ネイルケア(爪きり・角質とり)19名(4.3%), 足浴12名(2.7%)であった。

足の症状とフットケアの関連を見てみると、足の症状を訴える者は足の症状のない者に比較して有意に自分で足の手入れを行っていた ($p<0.001$)。症状別に見てみると、倦怠感を訴えている者106名中80名(75.5%)が自らフットケアを有意に行っており ($p<0.001$)、その内容はマッサージ(50.5%, $p<0.001$)、指圧(40.4%, $p<0.001$)、爪の手入れ(32.1%, $p=0.037$)、クリームを塗る(22.0%, $p=0.011$)、足浴(11.9%, $p=0.018$)であった。むくみを訴えている者152名中114名(75.0%)が自らフットケアを有意に行っており ($p<0.001$)、その内容はマッサージ(72.0%, $p<0.001$)、爪の手入れ(40.5%, $p<0.001$)、指圧(35.9%, $p=p<0.001$)、クリームを塗る(24.8%, $p<0.001$)であった。冷えを訴えている者168名中114名(67.9%)が自らフットケアを有意に行っており、その内容はマッサージ(39.0%, $p<0.001$)、爪の手入れ(32.0%, $p=0.004$)、指圧(30.2%, $p=0.008$)、クリームを塗る(23.3%, $p<0.001$)、足浴(12.2%, $p=0.001$)であった。痛みを訴えている者50名中37名(74.0%)が自らフットケアを有意に行っており ($p=0.003$)、その内容はマッサージ(54.0%, $p<0.001$)、指圧(42.0%, $p=0.001$)、であった。足がつる者40名中29名(72.5%)が自らフットケアを有意に行っており ($p=0.039$)、その内容は指圧(40.5%, $p=0.006$)であった。かゆみを訴えている者37名中26名(70.3%)が自らフットケアを有意に行っており ($p=0.045$)、その内容は爪の手入れ(35.9%, $p=0.087$)であった(表6)。

また、足病変の罹患経験者は足病変のない者に比較して有意に自分で足の手入れを行っていた ($p=0.001$) (表7)。病変別に見てみると、外反母趾のある者35名中27名(77.1%)が自らフットケアを有意に行っており ($p=0.008$)、その内容は爪の手入れ(36.1%, $p=0.095$)、指圧(36.1%, $p=0.062$)であった。

靴選びについて見てみると、靴を選ぶ時にデザインや値段以外で何らかの気を使っている者は

表6 足の症状とフットケアの関連 ()内は%を示す

		フットケア		χ^2 p 値
		あり	なし	
足の症状	あり	198(63.3)	115(36.7)	$p<0.001$
	なし	40(32.3)	84(67.7)	
倦怠感	あり	80(75.5)	26(24.5)	$p<0.001$
	なし	158(47.7)	173(52.3)	
むくみ	あり	114(75.0)	38(25.0)	$p<0.001$
	なし	124(43.5)	161(56.5)	
冷え	あり	114(67.9)	56(32.6)	$p<0.001$
	なし	124(46.1)	145(53.9)	
痛み	あり	37(74.0)	13(26.0)	$p=0.003$
	なし	201(51.9)	186(48.1)	
足がつる	あり	29(72.5)	11(27.5)	$p=0.039$
	なし	209(52.6)	188(47.4)	
かゆみ	あり	26(70.3)	11(29.7)	$p=0.045$
	なし	212(52.5)	188(47.0)	

表7 足病変とフットケアの関連 ()内は%を示す

		フットケア		χ^2 p 値
		あり	なし	
足病変	あり	153(61.4)	96(38.6)	$p<0.001$
	なし	85(45.5)	102(54.5)	
外反母趾	あり	27(77.1)	8(22.9)	$p=0.008$
	なし	211(52.5)	191(47.5)	

表8 足病変と靴選びの関連 ()内は%を示す

		靴選びに気を使う		χ^2 p 値
		あり	なし	
足病変	あり	161(64.7)	88(35.3)	$p=0.03$
	なし	103(55.1)	84(44.9)	

表9 フットケアへの関心度 ()内は%を示す

		フットケアの記事を読む		χ^2 p 値
		あり	なし	
全体		97(22.2)	339(77.8)	
性別	男性	83(31.3)	183(68.7)	$p<0.001$
	女性	14(8.5)	157(91.5)	
足の症状	あり	83(26.6)	229(73.4)	$p<0.001$
	なし	14(11.3)	110(88.7)	
足の病変	あり	69(27.8)	179(72.2)	$p<0.001$
	なし	28(15.0)	159(85.0)	

265名(60.6%)で、その内容は、靴の幅はゆとりのある物を選ぶ、中敷で調整する、履き心地などであった。足に症状を訴える者313名中、靴選びに気を使っている者は205名(65.5%)あり、足に症状のある者は症状のない者に比較して有意に靴選びに気を使っていることが分かった。足病変の罹患経験者249名中、靴選びに気を使っている者は161名(64.7%)あり、足病変の罹患経験者は罹患経験のない者に比較して有意に靴選びに気を使っていることが分かった($p=0.03$) (表8)。

フットケアに関する記事を目にしたら読むかの問いに対して、読むと答えた者は97名(22.2%)、読まない者は339名(77.8%)であり、全体としてフットケアへの関心が高くなかった。男女を比較してみると、女性では83名(31.3%)、男性では14名(8.2%)がフットケアに関する記事を読んでおり、男性に比較して女性の方がフットケアへの関心が高かった($p<0.001$)。足に症状を訴える者で記事を見る者は83名(26.6%)、足病変の罹患経験者で記事を見る者は69名(27.8%)であった。足の症状及び足病変とフットケアに関する記事をよく読んでいることに関連を認め($p<0.001$)、足の症状及び足病変のある者はフットケアに関する記事に関心が高いことが分かった(表9)。

考 察

大学生を対象とした足や爪のトラブルとフットケアに関する実態調査を行った結果、女性の80%、男性の50%に冷えなどの足の症状や足病変があることが分かった。このことは、女性の81%が足のトラブルを経験しているという大月らの調査³⁾や男性よりも女性のほうが足のトラブルを多く抱えているというこれまでの報告^{4) 5) 6)}と一致している。

また、日本人口の約50%に足病変を認めるという結果²⁾と比較すると、今回の調査ではその結果を大きく上回った。今回の調査で得られた多くの足の症状や足病変は履物や歩行の仕方等の外的環境によるものか、あるいは全身状態等の内的環境に起因するものかは定かではないが、この結果

を真摯に受け止め早期からの足トラブルの予防と対策への啓蒙が必要であることは間違いない。

足の症状および足病変に関連する因子を見てみると、ミュールやパンプスなどの幅の狭い履物やヒールの高さが関連していることが示唆された。パンプスなどファッション性の高い靴は、足をスマートに見せるように前足部が狭窄している。これは現代の纏足ともいえ、足を障害する靴になっていることが足型と靴型の比較からも明らかである。このようにパンプスやサンダル・ミュールなどは、足への負担が多く、女性に足病変や症状を訴える者が多い原因のひとつであると考えられる^{6) 7) 8)}。長い靴文化をもつ欧米では、スニーカーやウォーキングシューズと、ファッション性の高いパンプスやハイヒールなどを場面に応じて履き分け足への負担を軽減する工夫をしている。わが国でも健康教育の一環として場面に応じた靴の履き替えを取り入れ、各々が靴によるトラブルを回避できるようにしていくべきである⁷⁾。

また、足の症状および足病変と足のマニキュア、夏場の裸足との関連も示唆された。足のマニキュアと夏場の裸足が関連していることから、マニキュアそのものが直接影響しているというよりは、足の保温が影響していると考えられる。しかし、最近本邦でもマニキュア、ペディキュアが盛んに行われ、付け爪やsculptured nailも盛んになりつつあり、マニキュア用品が及ぼす影響についても注意を向けていく必要がある⁹⁾。

フットケアを自分でしている者は、女性が約7割、男性が約3割で、女性のほうが男性に比べてフットケアをしている者が多かった。特に足の症状や足病変のある者は、マッサージなどのフットケアをする割合が高く、フットケアへの関心も高かった。しかし、全体で見るとフットケアへの関心は低く、適切な爪きりができていないことからフットケアに関する知識は普及していないと考えられる。約半数を占めているバイアス切りでは、爪に入っている縦の線を斜めに切ることでバイアスが生じ、内側へ巻き込むので、巻き爪の原因となる。また、深く切りすぎると、巻き爪や陥入爪の原因や、指先の肉の部分がむき出しになり支えがなくなるのでつまづきやすくなる^{10) 11)}。

現在は症状や病変を訴えていなくても、将来的に巻き爪や陥入爪、転倒の危険性が生じてくるので、今のうちから適切な爪の切り方に関する知識を普及し、フットケアへの関心を高める必要がある。また、フットケアサロンなどで専門的なフットケアを受ける者は少なく、自分でフットケアを行っている者のほうが多かった。専門的なフットケアを受ける者が少ない背景には、わが国には欧米にある足病治療医のような専門家が少ないことや、足の問題の重大性に気づいていないことなどが挙げられる。

今後、フットケアの専門家の育成、医療スタッフに対するフットケアの必要性と方法の教育、さらに健康人へのフットケアに関する健康教育が必要である。

結 語

大学生を対象とした足や爪のトラブルとフットケアに関する実態調査を行った結果、以下のことが明らかになった。

1. 女性で約80%に足の症状、約70%に足病変を認め、男性に比較して女性のほうが足のトラブルが多かった。
2. 足の症状および足病変に関連する因子として、履物やヒールの高さ、足のマニキュア、夏場の裸足が示唆された。
3. 女性の約7割が自らフットケアを行っており、特に足の症状や足病変のある者は、マッサージなどのフットケアをする割合が高く、フットケアへの関心も高かった。
4. 全体で見るとフットケアへの関心は低く、フットケアサロンなどで専門的なフットケアを行っている者は少なかった。

引用文献

- 1) 羽倉稜子：ナースが知りたい！フットケアの効果とワザ。Expert Nurse 18 (12) : 35-61, 2002.
- 2) 熊田佳孝：エビデンスに基づくフットケアの実践。EB NURSING 4 (1) : 5-7, 2004.

- 3) 大月和恵, 梅田恵子, 大木金次, 天野博夫, 江川雅昭, 渡辺優, 稲次俊敬, 靴を考える会：靴による足のトラブルについての調査。靴の科学 13 (2) : 44-48, 2000.
- 4) 小笠原祐子：女性に多くみられる足病変へのフットケア。EB NURSING 4 (1) : 66-71, 2004.
- 5) Dawson J, Thorogood M, Marks SA: The prevalence of foot problems in older women: a cause for concern. Journal of public health medicine 24 (2) : 77-84, 2002.
- 6) Menz HB, Lord SR: The contribution of foot problems to mobility impairment and falls in community-dwelling older people. Journal of the American Geriatrics Society 49 (12) : 1651-1656, 2001.
- 7) Munro BJ, Steele JR: Foot-care awareness. A survey of persons aged 65 years and older. J of Ame Podiatr Med Assoc 88 (5) : 242-248, 1998.
- 8) Menz HB, Lord SR: Foot pain impairs balance and functional ability in community-dwelling older people. Journal of the American Podiatric Medical Association 91 (5) : 222-229, 2001.
- 9) Higashi, Kume, Taniguchi, Miyamoto, Ogihara, Higami : Two cases of allergic contact dermatitis from nail cosmetics. Environmental Dermatology 7 (2) : 79-83, 2000.
- 10) 大表歩, 阿部俊子：高齢者にみられる足の問題とフットケア。EB NURSING 4 (1) : 72-77, 2004.
- 11) New South Wales Department of Health Podiatry Survey Steering Committee: Podiatry Survey: Survey of Foot Problems in households and health institutions in NSW, State Health Publication No (CDB) 91-31, Department of Health Sydney, 1991.

The present status of the foot trouble and its care in college students

Michiyo YONEYAMA, Miki YATSUZUKA, Yoko ISHIDA,
Nozomi SHINMEN Yukiko HARA, Aya MATSUI

School of Nursing, Toyama University

Abstract

In this research, the present status of the foot trouble and its care was analyzed through the answers on college students questionnaires obtained from 447 healthy college students (270 and 177 students were female and male, respectively). Among the responders, as much as 321 students(71.8%) answered to have some symptom on their feet. As the foot symptoms cold sensation and swelling were cited most frequently(55.3% and 49.2%, respectively) . Furthermore, 249 students (53.4%) also answered to have some lesion or injury in their feet. Among the foot lesions such as the shoe sore (26.1%), wounds (16.2%), rolled nails (12.3%), and hallux valgus (7.8%) was the most popular. It is noteworthy that both foot trouble and lesion are appeared more frequently in female students than male ones.

Incidence analysis showed a tendency that the students with the foot trouble have manicure in their feet nails and prefer to sharp-toed shoes such as pumps compared with the students without it. To maintain or improve the foot condition, 249 students (54%) were performing certain foot care such as massage and fiuge-pressure treatment either by themselves or specialists. Particularly, its performing rate was significantly high in the students with foot trouble than the students without it. These data indicate that foot troubles are more popular in female students than male ones, and the considerably number of such female students look upon the fashionability as important and thereby are performing foot care.

However, the number of students who have a habit to read books and articles about foot care was only 99(22.2%), suggesting that foot care might be a matter of little concern among the responders at the present time. In summary, it should be emphasized that education of medical staff about this issue as well as establishment of care system in the facilities are required, because the foot trouble and injury has potential leading to a serious health problem. Foot care.

Key words

Foot care, the condition of a foot, a foot lesion or injury, Young adult