

## まえがき

健康は永遠のテーマです。

「自分の足で歩く」この当たり前の行為は、足・爪・靴・皮膚のトラブルのために、足がむくんだり、痛かったり、疲れたりする原因となることもあります。

ご自分の足をみてください!!

足の状態をよくしてあげること、ケアしてあげること健康も維持できるのではないかと思います。

「トータルフットケアペディナース」のウェブサイト冒頭に書いております私の「足への想い」でもあります。

私自身、フットケアに出会うまで、足のサイズや自分に合った靴、歩き方にさほど興味がありませんでした。正しく爪を切ることも知らず、間違ったやり方でした。すべての看護師がきちんと理解している人のほうがまだまだ少ないかもしれません。爪と皮膚の間には、ばい菌がたくさんあって、爪の白い部分はなくてもいいと習いました。むしろ、あってはいけないぐらいに習ったので、深爪が正しいと思っていました。お年寄りからは、「深爪にしてくれない」と言って怒られたこともあります。最近は看護や介護の中でも、フットケアが少しずつ認知されてきていますが、まだまだ知らないという人のほうが多いかもしれません。

今思えば、看護師時代、暇なときにしかできないですが「足浴」といって、足をお湯につけて洗う清潔行為をするのですが、健康ではないので、毎日お風呂に入れない患者さんの足は、垢でいっぱいになります。それをみるのが大好きでした。でも、分厚くなってい

る爪をみても時間がなかつたり、切り方がわからなかつたりしたので、みてみぬふりをしたこともあります。今なら一番にみてしまいます。

足はあって当たり前だと思っているもので、多少痛くてもなんとか元気であれば、歩いて目的地へ行くことができます。腰が痛かつたり、膝が痛かつたり、足が痛かつたら、どこかに行くこともおっくうになります。健康のために歩くことが推奨されています。歩くことで、血液循環がよくなる・筋力を保つことができる・骨を強くする・ストレス解消・体力をつける・減量などのメリットがあります。ところが、足が痛いことで、歩くことが嫌になってしまい、肥満や生活習慣病にもつながることがあります。だから、足は大事なのです。

靴が合わないとか、足がちょっと痛いのは当たり前だと思っている人も多く、「医療機関はどこ科へ行っていいのかわからない」とか「ぴったり合った靴はどこに行けばあるのか」などと聞かれます。「足が痛くないことが当たり前」ということが周知されたいと思うのです。2016年の第14回日本フットケア学会年次学術集会のテーマが「歩行を守る」で、その中でも「足を守ることは命を守ること」というフットケアでは有名な看護師の公演は感動しました。私自身も、足をみることで命を守っている、そんな仕事に携わらせてもらっているのではないかと思うとうれしくなりました。フットケアサロンは医療機関ではないので、命に直結するような病気のある方はお越しになりませんが、健康を守りたいという気持ちは同じなのではないかと思いました。

## きっかけ

「なぜ、看護師をやめてフットケアセラピストをしているの？」今も月に一度は聞かれます。准看護師を含めたら約30年、看護師をしてきました。ミーハーな健康オタクなので、これがいいという健康情報が入ってくると、今現在もなんでも試したくなるのです。まだ、アロマセラピーもリフレクソロジーも珍しく、今ほど認知されていなかったころからやってみたいと思い、看護研究（看護の中でよりよい看護を実践したり、看護の質を高めたりするための大切なものです。臨床現場だけでなく、看護教育の一環として看護学校の授業としても行われています）のテーマにアロマセラピーを取り組んでみたりもしました。

なんらかのセラピストになりたかった、アロマセラピーカリフレクソロジーのセラピストになりたかったのです。すぐに、スクールに行くことはなく、独学で学んだりしていました。ある診療所に勤めているときに、アロマセラピストさんと一緒に仕事をするというご縁があって、アロマへの思いが強くなっていきました。ドクターの紹介でアロマのスクールに通うことになり、あと数日で参加するというときに……。スクールから「スクールのカリキュラムが変わることになりました。日程・受講料・日数が変わります。もしも、来られない場合は受講料のお返しができません、他のカリキュラムに変更は可能です」と言われましても……。

日程も調整したのに、どうしてくれようか?! とは思ったけれど、おもしろそうなカリキュラムがいっぱいあったので、リフレクソロジー・フェイシャル・リンパマッサージ・インディアンヘッドマッ

サージなどのカリキュラムを受講しました。いろいろやったけれど、結局アロマにたどり着かなくなっていました。当時は東京に住んでいて京都へのUターンを考えていたので、転職サイトをみていたりしていて、アロマセラピーができる医療機関はないかなあと、「アロマ 京都 外来」検索で、「フットケア外来」というものがヒットしました。

## フットケアって何？

そこで初めてフットケアという言葉を知ります。「おもしろいかもしれない。(まだ当時は現役看護師だったので) 医療とつながるに違いない！ これこそ私が求めていたものだ！」と1人で盛り上がってしまいました。どんなことをするのかもよくわからなかったけど、まずはスクールだ！ 当時は都内と横浜に3つスクールがあって、ここは違うなあ……と思うところもありました。「これだ！」と思ったスクールが私の定休日に開催される、なんて都合がいい！ 締め切られていましたが、しっかり交渉して入っちゃう。ふたを開けたらちょうど偶数人で、よかったような気もする。スクールに入ったのはいいけど、宿題がありました。「卒業するまでに25人分の角質を削る」というもの。今よりもフットケアが認知されていなかったので、「やってみたい」と言ってくれる人もみつからず……。

高齢者対象の無料で入浴できる公共施設があり、そこで「無報酬でなら」と場所を提供してもらい、練習台という名のボランティアをすることになりました。ただ、今でもフットケアは認知されていないのに、フットケアを始めたのが2007年です。「一体、何する人なの？」と、気にはなるけどわからないものに対しては、やってみ

ようとはならないものです。1人の男性が代表でやってきてくれて、ケアをしたら「めちゃくちゃ気持ちいい！何かお礼をしたい」とおっしゃるので、「物を頂くわけにはいかないの『気持ちよかったです、やってもらえばいい』と休憩所で話してください」とお願いすると、初日にもかかわらず7の方が来てくださり、フットケアをさせていただきました。休憩所で順番を決めてくれて、1人終わったら次の方が来てくれました。私は不定期でしか来ることができないということは説明しておいたのですが、次に行ったときには、説明なしでまた8人。

「爪も上手に切れない」

「かかとのガサガサがきれいになってうれしい」

いろいろな足をみることができ、スクールの卒業までに余裕で宿題も終了していました。せっくなので回数を重ねるべく、練習をさせていただきました。近所の皮膚科に看護師としてアルバイトへ行きました。爪や角質については基本的に皮膚科です。病院なので病気もみられます。サロンでは水虫は施術できませんから、水虫の爪も皮膚も直接みることができ、医療機関での爪の処置も直接みることができました。いい勉強になったと思います。

外反母趾など骨の変形などは整形外科、爪周囲の炎症などは皮膚科、ざっくり切れたなどは外科への受診をおすすめします。爪を専門でみる医師は少ないので、私が思う治療をしているとは限りません。医師のすすめる治療が正しいと思って、受け入れられてしまうので、私なら絶対にやらないようなこと「え~~~~~(驚)(汗)(怒)(泣)?」となるような光景を何度かみたことがあります。

Uターンしたあとで、フットケアサロンを開きたいという思いがあり、とりあえずフットケアをやらせてくれるという病院へ就職したのですが……。全然話が違って、2010年2月にサロンができそうなところへ引っ越して、転職して隠れ家サロンをオープンしました。

看板なしで、ウェブサイトとブログのみでの集客。仕事をしながらのサロンなので毎日ではできませんでしたが、思い切って仕事をやめて、2014年3月、現在のサロンに移転し今に至っています。決して看護師という仕事が嫌いなわけではありません。看護師という仕事はおひとりにかかる時間がしっかりとれるわけではないのです。フットケアには興味を持ってくださるが、私が医療で生かせるというチャンスには巡りあえませんでした。ちょっと早かったなあと思いました。

2024年現在では、透析施設ではフットケアをされるところも多くみられますが、当時は医療業界でもまだ認知不足でした。私がやるならとことんきれいにしたいので、美容としてのフットケアを目指すことにしました。実際日本人は靴の文化がまだまだ浅いためか、靴の重要性などは知られていなかったのです。最近になって足の健康を考えるとということもテレビの健康番組でも取り上げられるようになってきましたが、多くは認知されてはいないようです。介護保険ではフットケアという項目は大事だといわれていますが、保険内でのフットケアは認められてはいませんし、まだまだ認知度も低い状態です。介護士は特別な疾患がない場合のみ、爪切りおよび爪やすりをしていいと決まっています。分厚くなってしまった爪は、

グラインダーを使わなければ、普通の爪やすりを使うだけでは限られた時間の中では難しいです。