

表1 弾性ストッキング（ハイソックス）のサイズ選択の例

	SS	S	M	L	LL	(例)
ふくらはぎ周囲	24～30	28～34	32～38	36～42	40～46	32 cm
足首周囲	15～19	17～21	19～23	21～25	24～28	21 cm

2つのサイズに該当する場合は、足首周囲が適応範囲の中央値に近いサイズを選択する。例の場合、SとMに該当するが、中央値を考えるとMが適切である

### 選択方法

圧が適切に下肢に負荷されるためには、適切なサイズを選択することはきわめて重要です。取り扱い説明書を読み、必要な部位の計測を行い、サイズ表をもとに適切なサイズの製品を選択します。

製品によりサイズ指示が異なるため、必ずその製品のサイズ表で確認する必要があります。足首周囲、下腿周囲、下腿長、身長などが選択の指標となります。

2つのサイズに該当する場合は、足首周囲が適応範囲の中央値に近いサイズを選択します（表1）。

## 着用方法（図6）

踵部分を履かせることが難しいため、弾性ストッキングの中に手を入れて踵部分をつまみ、「裏返し」

にして履かせること、履かせやすくなります。丁寧にしわを伸ばすこと、引っ張り上げすぎないこともポ



1 内側からストッキングの踵をつまむ

2 踵をつまんだまま、つま先を残して裏返す

3 裏返した踵の部分を合わせるようにして履いていく

4 縦方向ではなく、円を描くように横方向に広げながら着用する

5 踵の位置やモニターホールの位置を合わせる

6引っ張り上げすぎないようにする

図6 弾性ストッキングの着用方法



1 フットスリッパをかぶせる。その後、前述と同様に弾性ストッキングを着用する

2 弾性ストッキングを履いた後、モニターホールよりフットスリッパのみを引き出す

図7 フットスリッパを用いた着用方法

イントです。また、モニターホールがあるためフットスリッパを用いることもできます（図7）。

## 装着中のケア

### 観察

- 1日2回は弾性ストッキングを脱がせ、皮膚状態（発赤、皮疹、色調変化、水疱、潰瘍などの有無）を観察します。ハイリスクの場合の観察の頻度は、4～8時間ごとが推奨されます<sup>5)</sup>。
- 繊維に対し過敏症のある患者もいるため、接触皮膚炎も念頭に置く必要があります。
- モニターホールから皮膚や爪の色を確認することもできます。
- 着用していると、上端や関節部などにしわ、丸まりが生じやすいため、観察と履きなおしのケアは重要です（図8）。
- 下肢の浮腫や骨突出などの変化を認めた場合は、

周囲径の測定を行い、サイズを見直します。

### スキンケア

- 1日1回は弾性ストッキングを脱がせ、清拭または足浴を行います。乾燥が著明な場合は、保湿クリームを塗布します。

### 爪のケア

- 爪が伸びている場合や、爪白癬などにより肥厚している場合は、弾性ストッキングの中で趾と爪が接触し、皮膚損傷を生じることもあるため、適度に爪をカットしておくことも必要です（事例3）。