

# 足(太もものつけ根から足首)の異常(大人・子ども)

## 主な症状

「足が腫れている」 「足が変だ」  
「足がむくんでいる」 「足が痛い」 「足がつった」  
「足の色が変だ」など

赤、黄、緑のチェックリストがあります。ひとつでも項目に当てはまる場合は、『はい』へ進んでください。赤枠のチェックリストにひとつでも当てはまる場合や、黄枠から『119』へ進んだ場合はすぐに救急車を呼んでください。(内科系)、(外科系)、(医療機関案内)は受診時の参考にしてください。

赤

- 悪い足の色が悪く(紫色)、強い痛みがある。
- 急に足の先の感覚が鈍くなった。
- 出血が続いている。

いいえ

はい

119

黄

- 関節(股・膝)に耐えられないほどの痛みがある。 ▶ 内科系 ▶ 外科系
- 下腿・大腿に腫れがあり、発熱や熱感がある。 ▶ 内科系 ▶ 外科系
- 関節(股・膝)に痛みがあるが、動くことはできる。 ▶ 内科系 ▶ 外科系
- 安静にしても、下腿・大腿に痛みがあり、冷たい。 ▶ 外科系

いいえ

はい

- 65歳以上である
- 15歳以下である
- 妊娠している
- 歩けない

はい

119

いいえ

今すぐ受診

緑

- 現在、喉の痛みがある。 または、大きな病気を治療中である。  
(心臓病、肝臓病、腎臓病、悪性腫瘍) 内科系
- 両側の足首の腫れ、または、むくみがある。 内科系
- 足や足首以外にも痛みがある。 内科系
- 最近、新しい薬を飲みはじめた。 内科系
- しびれや痛み以外の症状が1週間以上続いている。 内科系
- 最近、体重が増えた。 内科系
- 体がだるい。 内科系
- 足のしびれや痛みが続いている。 外科系
- 足の手術をしたことがある。 外科系
- 妊娠中で、突然体重が増えた。 医療機関案内

いいえ

はい

- 65歳以上である
- 15歳以下である
- 妊娠している
- 歩けない

はい

今すぐ受診

いいえ

当日又は翌日の  
通常時間に受診



### すべての項目に該当しない場合

現時点では緊急性はありません。ただし症状が悪化した場合や  
変わらず続く場合には、診療所や病院への受診をお勧めします。



### ～足がつった時の対処方法～

- ① 足首をアキレス腱を伸ばすようにゆっくりと曲げるか、足の指を手で引っ張る
- ② 膝をゆっくり伸ばしていき、ふくらはぎを伸ばしていく
- ③ 痛みがなくなるまで続ける