

学ぼう! 糖尿病のイロハ

糖尿病の合併症 (足病変とフットケア)

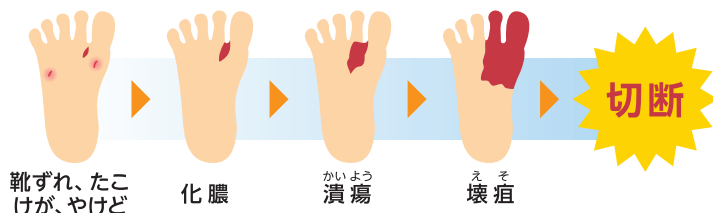
1 なぜ足のケアが必要なのか…

血糖値が高い状態が続くと、動脈硬化などが進行し血流障害がおこります。からだの末端にある足には血液が流れにくくなってしまいますので、栄養や酸素が十分に供給されなくなります。

また、神経障害があると痛みを感じにくいため、けがややけどなどに気付きにくく、悪化しやすくなります。適切な処置をせずに放置すると、やがて潰瘍へと悪化します。

このように、糖尿病の人では、けがややけどなどが治りにくいため日頃からのケア・予防が必要になってきます。

適切な処置をせずに放置



2 足の観察が大切です

足は、日常生活において1番体重がかかる場所です。まず、自分の歩き方を知り体重がどこにかかっているのか把握することが大切です。そのためわかりやすい方法の1つが靴を見ることです。

すり減っているのはどこなのか見てみましょう。その、すり減っている部分が体重が1番かかっている場所であり、血液の循環障害がおこりやすい場所ということがわかります。爪先などは、靴で圧迫されやすい場所です。こういうポイントで自分の足を観察してみましょう。

どこがすり減っているか観察してみましょう



3 観察ポイント

チェック1 朝

- ① 爪は伸びてないか、深爪になっていないか
- ② たこ・うおのめはないか
- ③ ちいさな傷、腫れたりしていないか
➡ 放置したり、市販薬で治そうとせず
に病院へ
(水虫も安易に考えず、医師に相談を!!)



皮膚・爪



たこやうおのめ



傷や腫れ

チェック2 夜：お風呂あがり

- ① 保湿クリームは塗ったか
- ② 指の間もきれいに洗ったか
- ③ 朝になかった傷が新しくできていないか



1日の中で朝起きた時と夜寝る前だけでよいので、自分の足を見てチェックしてみてください。

かかとの後ろや指の間といった、見えにくいところも鏡などを使って観察しましょう。

4 足のお手入れの実際

① 足を清潔に

たっぷりの泡でやさしく洗い、保湿クリームを！



② 爪は深爪しないように整える



深爪せず、角は丸くしておくといい

③ 足に合った靴を使用する

- 爪先が当たらない
- ヒールが高くない
- 足が圧迫されない
- サイズの合ったもの
- 足と靴に大きな隙間がない

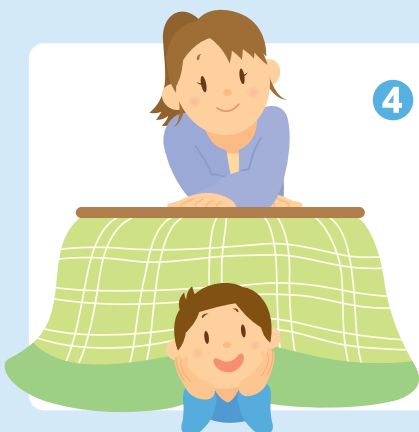


よい靴の条件



④ 暖房器具による低温やけどを防ぐ

- 電気あんかには直接足をのせない
- こたつの放熱部から30cmは足を離し、こたつで寝ない
- 靴の中に靴用カイロを入れない



6 足に傷のある人はどうすればいいの??

① やっぱり観察は大事です

- 傷の大きさ
- 傷の深さ
- じゅくじゅくしていないか
- 臭い
- 傷の周りの赤み
- 腫れ
- 痛みの程度



② 医師の指示通りに処置をおこなう



③ 足をいたわる

お風呂に入れないときなど足だけでも温かい（40度前後）お湯につけて足の疲れをほぐしましょう！！



最後に…

もし、傷や腫れが悪化したり、新たな傷や腫れを発見した場合は早期に医師に相談しましょう。

