

糖尿病の方、糖尿病が気になる方に、糖尿病に関する情報を紙面でお伝えしていきます。

糖尿病の方は
日ごろから… **フットケア** のすすめ

夏は足を出すことが多くなると思います。ぜひ自分の足と向き合ってみませんか？
入浴のときなどに、足を観察してみましょう。

汚れがたまっていないですか？
→ **洗うときは…**

指を使ってこすらずに優しく丁寧に。(指の間もしっかりと)
ナイロンタオルや軽石は皮膚を傷つけることがあるので、使わないようにしましょう。

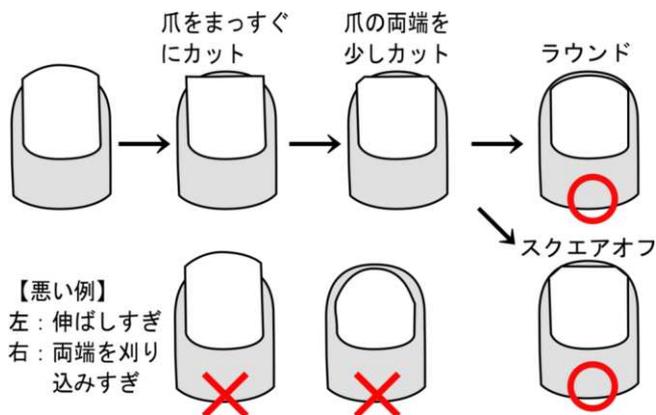
ひび割れやかサカサした所はないですか？ → **保湿も大事…**

乾燥を防ぐため保湿剤を塗りましょう。
※白癬(水虫)がある場合、指の間に塗ると悪化することがあるのでご注意ください。

むくみはないですか？
→ **むくみに効くマッサージ**



爪が伸びすぎていませんか？ 巻き爪や皮膚への食い込みはありませんか？
→ **爪の切り方**



傷や皮膚の異常はないですか？
→ **傷があったら…**

どこにどのような傷や異常があるのかを、よく観察してください。自分で治療せず、主治医または皮膚科の診察を受けてください。

糖尿病になると、末梢(手や足の先)の感覚が鈍くなったり血流が悪くなり、足などの小さな傷が重症化することがあります。日ごろから足を観察して、「フットケア」を心がけましょう！