

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「フットケア」

糖尿病になると、末梢^{まつしよう}（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！

1. 糖尿病と足病変

血糖コントロールができていないと…

- 神経障害がおきる → 痛みを感じにくいため、ケガややけどに気づきにくくなり、放置することになる。
- 抵抗力が低下する → 傷口が化膿しやすくなったり、傷の治りも遅くなる。
- 血流障害がおきる → 足先などへ血液が流れにくくなり、細胞に必要な血液や酸素が届かなくなる。
こうしたことから、最悪の場合、足の切断に至ることもあります。

2. 足を守るためのポイント

- ①定期的に足を観察しましょう
 - ・見えない所は鏡を使ったり、人に見てもらったりしましょう
- ②足は毎日きれいに洗い、水分をよく拭き取りましょう
 - ・指の間もていねいに洗う
 - ・石鹸はよく泡立てて、優しく洗う

- ・洗った後は水気をよく拭きとる
- ・乾燥している時はクリームで保湿する（足指の間は保湿クリームは避ける）

③爪を切り過ぎないようにしましょう

- ・深爪をしないように注意する
- ・爪の角は、深く切り落とさないようにする



④靴についての注意点

- ・靴ずれに注意する
- ・足に合った靴を選ぶ
- ・靴を履く前に、中に異物がないかを確認する

靴選びのポイント

- ・両足ははいてみる
- ・歩いてみる
- ・甲の部分があう
- ・夕方がベスト

⑤素足を避け、靴下を履いて、足を傷から守りましょう

- ・水虫の予防や足の保護になります
- ・5本指靴下もオススメです



⑥やけどに注意しましょう

- ・湯たんぽやカイロなどでの「低温やけど」に注意する

心配なことがあるときは、受診の時にご相談ください。または皮膚科を受診してください。