

糖尿病オープン教室ニュース

「栗-しずく-」 2023年2月号



まだまだ寒い日が続きますがいかがお過ごしでしょうか？今回は糖尿病と足の関係についてお伝えしたいと思います。ご存じの方もいるかもしれませんが糖尿病と足はとても深い関係があります。どうして足の手入れが重要なのか、手入れ方法など参考にさせていただければ幸いです。

なぜ足の手入れが重要なのか

日本では糖尿病などが原因で下肢切断に至るケースが年間1万人を超えるといわれています。糖尿病の方で高血糖があると、体の抵抗力が弱くなるので傷口が化膿しやすくなったり傷の治りも遅くなります。また高血糖により神経障害が起こり痛みを感じにくく怪我や、やけどに気づかず、つい放置しがちです。さらに動脈硬化による血流障害により体の末端の足の先などは血液が流れにくく細胞が必要とする栄養や酸素が十分に供給されにくくなります。このことは体全体に影響があるのですが足は手に比べ目に触れる機会が少ないため、日ごろの足の手入れが、とても重要になってきます。

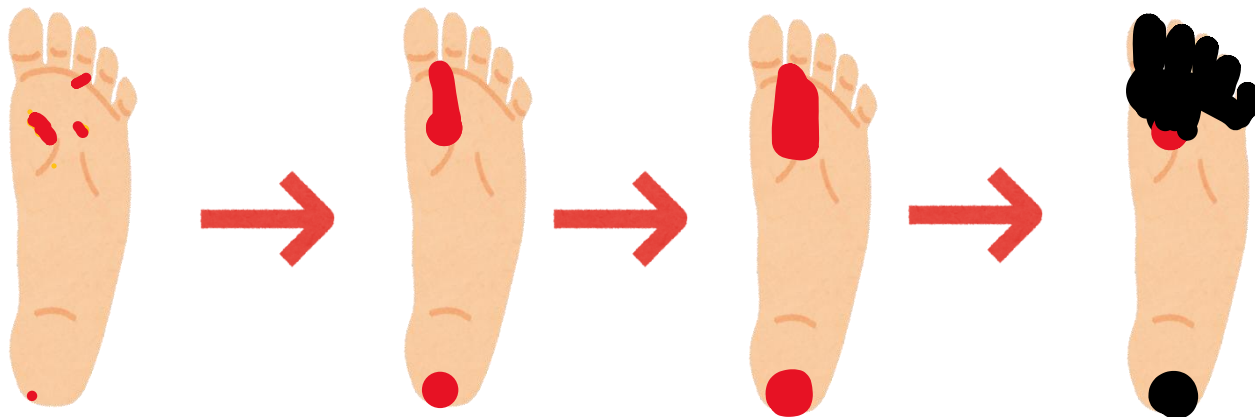


足の手入れを怠るとどうなるのか

適切な処置をせずに放置すると、潰瘍や壊疽（えそ）へと悪化します。潰瘍や壊疽になってしまうと治療は長期にわたり入院や手術が必要となる場合があります。



靴擦れなど放置 → 化膿 → 潰瘍 → 壊疽（えそ）



次に該当する方はより注意が必要です



- ・以前足の潰瘍や壊疽になったことがある方
- ・足の指や足が変形している方
- ・足を自分でチェックできない方（網膜症などで視力低下がある方）
- ・1人暮らしの高齢者（周囲の人が異常に気付く機会が少ない）
- ・神経障害や血流障害があるといわれている方



足の手入れ方法

血糖コントロールによる糖尿病そのものの治療はもちろん重要ですが予防が大切です。

①毎日足を観察しましょう

寝る前や入浴時など、明るい場所で足を見てください。足裏は手鏡に映すのも効果的です。目の悪い方は周りの方に見てもらってください。

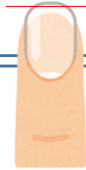
②湯船につかる時は手でお湯加減を確かめましょう。やけどを防ぎます。

足の裏や指の間をやさしく洗いましょう。

入浴後は水分をしっかりふき取り、保湿剤を塗って乾燥を防ぎましょう。

③爪の手入れをしましょう。

伸びた爪はこまめに手入れをしましょう。（深爪には注意が必要です）爪の水虫は皮膚の水虫と違い、かゆみがありません。放置すると、爪が厚くなり、手入れがしにくくなります。変形したり割れやすくなります。症状がなくても軽視せず、治療を継続してください。足の爪は巻爪予防のためにまっすぐに切り角はやすりで削るようにしましょう。



日常生活の注意点

①足に合った靴を履きましょう

- ・夕方にもくみなどで足が大きくなるのでその時に靴を選びましょう。
- ・足の甲が圧迫されない靴底にクッションのある運動靴がおすすめです。

②靴下をはきましょう

- ・綿かウールのもので出血に気づきやすい白色のものが良いです。
- ・毎日履き換え清潔を保ちましょう。

③やけどをしないようにしましょう

- ・神経障害により温度の感覚が鈍くなることがあります。カイロやホットカーペットなどでの低温やけどに気を付けましょう。



当院では足の手入れを専門に行う、フットケア外来が火曜日にあります。

ご興味のある方はぜひ主治医にご相談ください。

来年度も活動を続けていきます。

随時病院ホームページでお知らせします。

発行：大阪府済生会茨木病院
糖尿病オープン教室ワーキンググループ

