

フットケアをしましょう！

糖尿病網膜症で視力が低下したり、糖尿病神経障害で足の感覚がなくなると、足の傷に気が付きにくくなります。一方、高血糖は免疫力を低下させ、高血糖による動脈硬化(血流障害)は傷の治癒を妨げます。その結果、小さい傷が潰瘍(かいよう)や壊疽(えそ)に進行してしまい、重篤な場合は足の切断につながることもあります。

大切な足を守るためには、血糖値を良好にコントロールする事と、ご自身の日々のお手入れ(フットケア)が重要です。足に傷を作らないように注意を払い、毎日足を良く観察してケアを行うことで足の切断を防ぐことができます。



足を守るためのフットケアのポイント

- ① 足の観察をする…足の指の間や、足の裏を毎日しっかりと見ましょう。
- ② 足を清潔に保つ…石鹸を泡立ててやさしく洗い、しっかりと拭きましょう。
- ③ 保湿をする…乾燥すると傷ができやすくなります。保湿クリーム等をぬりましょう。
- ④ 爪を切り過ぎない…皮膚を傷つけないように、爪の白い部分を少し残して切りましょう。
- ⑤ 足にあった靴をはく…足の形や、歩行の仕方に合った靴を選びましょう。
- ⑥ やけどに注意する…ヒーターや湯たんぽの使用は控えましょう。
- ⑦ 異常があれば病院を受診する…タコや魚の目があれば皮膚科を受診しましょう。
水虫も感染の原因となるので早めに治療しましょう。
- ⑧ 足に傷が出来たらすぐに受診をする…これくらいの傷と思わないようにしましょう。

☆☆いつまでも自分の足で歩けるように・・・足を救うのは自分自身です☆☆

文責：小牧市民病院 糖尿病・内分泌内科 医師（落合啓史 後藤恵 牛田美帆 西河紗矢加 伊藤峻 吉田武之輔 藤田翔子）