

# 糖尿病ふれあい通信

みなさん、こんにちは。コロナウイルスによる感染が拡大しております。感染症予防第249回 2021年9月号  
防を引き続き強化・継続しましょう。今回は「看護師の和田さんからのお話」です。



## ～フットケアのお話～

糖尿病の合併症として、「網膜症」「腎症」「神経障害」がよく知られていますが、「**足病変**」もよく見られる**合併症の1つ**です。

「足病変」には、タコ、ウオノメ、外反母趾、水虫、巻き爪、肥厚、ひび割れ、靴擦れ、赤く腫れている状態、などが含まれます。

糖尿病による足病変は、神経障害を合併している患者さんにみられることが多く、そこに動脈硬化に伴う血流障害が加わると、より重症化しやすいため注意を要します。

最初は軽い靴擦れや擦り傷でも、適切な処置をせずに放置すると、感染したり、潰瘍や壊死を起こすことにもなりかねません。

「足病変」を予防し、早期発見、早期治療するために、**血糖のコントロールに加えて、日常的な「フットケア」を行ないましょう。**

### 【自分でできるフットケアのポイント】

#### ①足を毎日観察する(右図を参考)

#### ②毎日足をきれいに洗い、清潔に保つ

石鹸をよく泡立てて洗います。

指の間もやさしく丁寧に。

洗った後は、水分をよく拭き取ります。

乾燥が強ければ、保湿クリームを塗ります。

#### ③爪切りに注意する

深爪に気をつけましょう。

#### ④自分の足に合った靴を履く

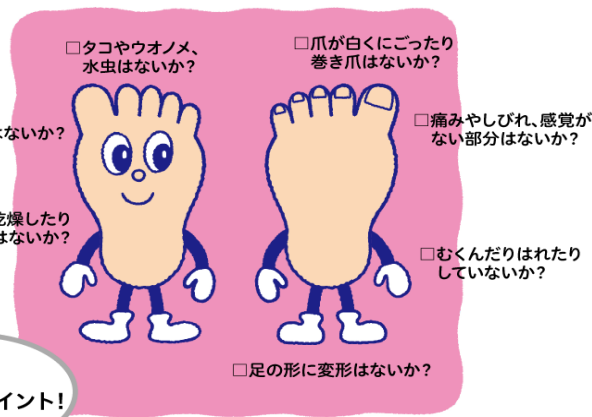
ウォーキングシューズタイプか運動靴のようなものを選びましょう。つま先の部分が窮屈になった靴を避けます。靴は足のサイズが大きくなる夕方に選ぶようにします。

#### ⑤靴下を履く

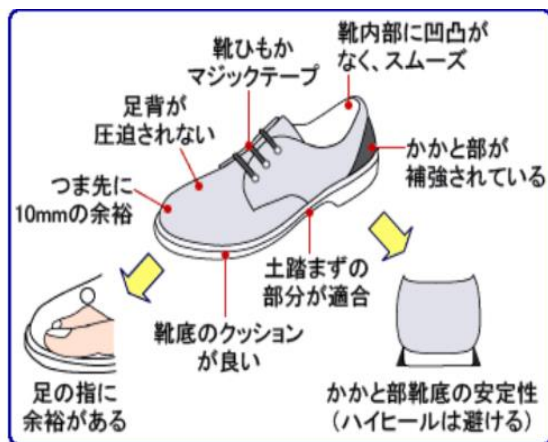
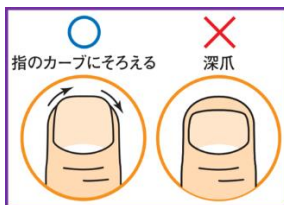
ケガを避けるため、なるべく素足を避けて靴下をはきましょう。

#### ⑥火傷やケガに注意しましょう

何か気になる症状を見つけたら、いつでも、気兼ねなく職員にご相談ください。



- ①見た目(変形、変色、キズ、むくみ)
- ②温度(一部だけ冷たい・熱をもっている)
- ③におい(悪臭)
- ④感覚(痛み、かゆみ、しびれ、鈍り)



### 次回糖尿病教室

当面の間、  
感染症対策のため  
糖尿病教室は中止です。



医療法人社団恵心会 京都武田病院 病態栄養科 電話075-312-6739