フットケアについて

vol.109　2024年 2月

糖尿病で 血糖値が高い状態が長く続くと、神経障害や血流障害、免疫力の低下を起こし、足に異常が出やすくなります。
足の傷に気づかず放置すると、足潰瘍や壊疽などの 糖尿病足病変に進行してしまうことがあります。大切な足を守るため、足のお手入れ（フットケア）をしましょう。

糖尿病患者さんが気を付けたい足のトラブル

血流障害

動脈硬化が起きて足先まで血流が届きにくくなります
十分な栄養や酸素が届かず、怪我が治りにくくなります

神経障害

神経障害が進むと足の感覚が鈍くなり 痛みが感じにくくなります
怪我 や やけどをしても気づかずに症状を悪化させてしまいます

免疫力の低下

水虫になりやすくなります
傷が治るまでに感染症にかかりやすくなります

もし傷や タコ、ウオノメ、水虫、ひびわれができてしまったら、自己処理せず 早めに受診を！

フットケアの方法

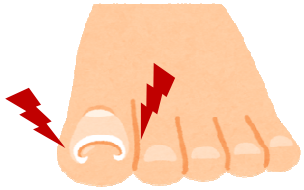
毎日足を観察しましょう

足のすみずみまで見て、触ってみましょう
小さな傷を見逃さないようにしましょう

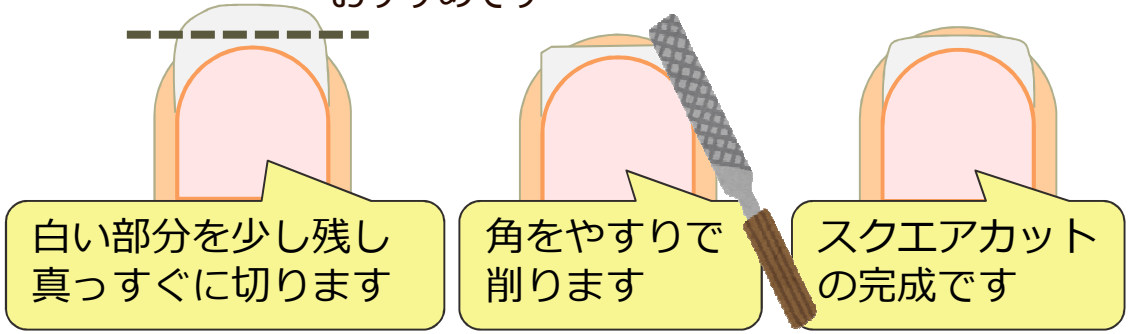
清潔に保ちましょう

石鹸をよく泡立てて、柔らかいタオルやスポンジで優しく洗いましょう
洗った後は水をふき取り、保湿をしましょう

爪は切りすぎないようにしましょう



深爪しないように切りましょう
巻き爪になりやすい方には、スクエアカットがおすすめです



自分にあった靴を履きましょう

紐やマジックテープで固定できるものがおすすめです
石などが入っていないか毎回確認しましょう