

自分の足に関心を持ちましょう！！

糖尿病で血糖値が高い状態が長く続くと、糖尿病の細小血管症のひとつである神経障害や、動脈硬化などが起こります。神経障害が進むと、足の感覚が鈍くなり、足に傷があっても痛みを感じにくく、放置したままにすると、足潰瘍や壊疽(えそ)などの重大な糖尿病足病変に進行してしまふことがあります。動脈硬化は血流障害をおこします。

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とともに、日々の足の手入れ(フットケア)が大切です。自分の足の状態を知り、状態に合わせた方法で手入れをしましょう。



《足病変の予防方法》

1. 清潔

足を洗う。強くこすりすぎて皮膚を傷つけないように柔らかいタオルで汚れを洗い落とす。洗った後は清潔な柔らかいタオルで押えるように指の間も乾かす。



2. 皮膚の保湿

皮膚が乾燥し、亀裂を生じやすくなるので、保湿剤(ハンドクリームなど)を塗布する。踵のひび割れに軽石を使用しない。(軽石は小さな傷を作る)



3. 足の観察

傷は早期発見・早期治療が大切。毎日足の隅々までよく見て触って観察する。



4. 足の爪の切り方

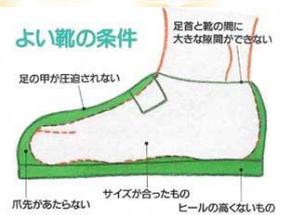
深爪には注意する。爪は丸く切らないようにし、角は爪やすりで整える。巻き爪は医師に相談する。



バイアス切り 深爪

5. 靴の選択

つま先がゆったりしたもので、自分の足に合った靴を選ぶ。新しく購入する場合は、夕方を基準にする。靴を履く前に異物がないか確認する。



6. 靴下の選択

外傷防止のため素足より靴下を履く。きつすぎないもので、色が薄い物が出血や浸出液が付着するとわかりやすい。毎日履き替える。



7. 低温熱傷

カイロや家庭用暖房器具(こたつ、湯たんぼ、電気毛布など)は直接皮膚にあてない。入浴は温度計(40℃以下)や肘で計ってから入る。



8. 外傷

胼胝(タコ)やウオノメは自分で削らない。傷の周囲が赤くなったり、熱感があったり、腫れたりする場合は医療機関を受診する。



フットケア外来の紹介

徳島大学病院では、当院の糖尿病外来を受診され、糖尿病末梢神経障害等がある患者さんを対象に、外来の待ち時間を利用して、フットケアを行っています。糖尿病神経障害、糖尿病足病変の予防と進展阻止を目的としています。足の観察や末梢神経障害の評価、フットバスによる温浴、爪切りや胼胝の処置、フットマッサージなどを行っています。

専門の看護師がケアや指導を行うことで、異常の早期発見や足の見方・ケアの方法が習得できます。フットケアを通して、糖尿病に対する知識や自己管理を維持できるよう支援しています。



フットケア外来は平日の月・水・木・金曜日に実施しています。
希望される方は主治医にご相談ください。