



Dr.'s Message

いきいき健康術 第150回

町立病院・診療所の医師や専門職員が
健康情報をお届けします。

『足の観察していますか？ ～糖尿病で気をつけること～』

やまもと まき
山本 真紀 看護師(糖尿病療養指導士) 国保京丹波町病院



糖尿病とは

人は、体を動かすのに必要なエネルギーであるブドウ糖(血糖)を利用するのに、インスリン(血糖を下げる唯一のホルモン)を必要とします。糖尿病は、インスリンの作用不足によって慢性的に血液中のブドウ糖濃度(血糖値)が高くなる状態を主な症状としている病気です。

糖尿病で血糖値が高い状態が続くと

糖尿病では神経障害や動脈硬化などの合併症が起こる場合があります。神経障害が進むと感覚が鈍くなり、ケガをしても気づきにくくなります。動脈硬化は足先まで血液や酸素が行きわたりにくい血流障害を起こします。また、高血糖の状態は体の抵抗力を落とすため、細菌感染しやすく、傷が化膿しやすくなります。さらには、足の小さな傷やケガに気づかず過ごしていて、気づいたときには大きな傷となって治療が長引くことがあります。そのため、日頃から足の観察・ケアを行うことが大切です。

足のケアのポイント！

1 足の観察は毎日しましょう。

入浴時や爪切りのときに見て(見えにくいところは鏡を使って)自分で触って確認し、自分自身で確認を行うのが難しいときは、家族など身近な人に見てもらいましょう。

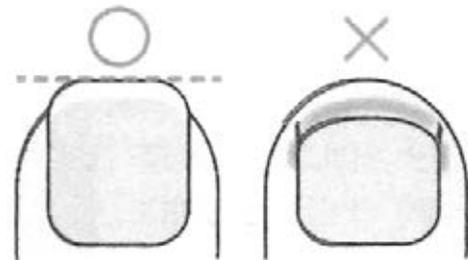
(ケガややけどがないか、水虫がないか、魚の目やタコができていないか、ひび割れができていないか、爪が分厚くなっていないか、巻き爪になっていないかなど)

2 足は清潔に保ちましょう。

入浴時には、足の指の間や土踏まず、足首も忘れずに洗いましょう。洗った後は、よく水分を拭き取り、皮膚が乾燥しやすい人は保湿クリームを使いましょう。

3 爪切りは深爪に注意をしましょう。

爪はまっすぐ切り、爪の角を切り込みすぎないようにしましょう。



また、爪が厚い、巻き爪のときには自分で切らずに受診しましょう。

4 傷・やけどをつくらないようにしましょう。

家の中でも靴下を履いて足を保護しましょう。あんか、湯たんぼ、カイロ、コタツ、電気カーペット、温風ヒーターなどの暖房器具は、使い方によりやけどを起こす危険性もあるため注意が必要です。

5 足にやけどや傷、水虫などがあれば早めに受診しましょう。

タコや魚の目も、自己判断で行うと傷を作る原因になるため、病院で適切な処置を受けましょう。

町立医療施設の敷地内は全面禁煙です。
ご理解とご協力をお願いします。
京丹波町病院 電話 0771-86-0220