



糖尿病に克つ

糖尿病と足



No.138
2019年
春号

糖尿病と足病変

糖尿病の患者さんは、足にトラブルが生じやすく、糖尿病がない人の15~40倍も足の切断のリスクが高いと報告されています。なかでも糖尿病の足壊疽による切断は、非外傷性の切断原因の第1位で、年間約3千人にものぼります。

高血糖の状態が続くと…

- ①神経障害がある場合：足の感覚が鈍くなり、痛みを感じにくいいため、傷や感染など足の異常に気づきにくくなり重篤な状態になるまで気づかないこともあり、放置してしまいがちになります。また、足や足の指に変形が起こり、タコや靴擦れができやすくなります。
- ②血流障害：動脈硬化などで足の血流が悪くなると、傷を治すために必要な血液や酸素が行き渡らず、傷が治りにくくなり、潰瘍や壊疽まで進んでしまうことがあります。
- ③抵抗力の低下：体の抵抗力が低下し、水虫（真菌）や細菌に感染しやすくなったり、傷口が化膿しやすくなったりします。



糖尿病足病変、特に注意が必要な人とは

次の項目で、当てはまるものはありますか？糖尿病の方で、ひとつでも当てはまる方はリスクの高い患者さんです。☑の数が多いほどよりしっかりとした対策・注意が必要です。当てはまるものに☑してみましょう。

- 足の潰瘍や壊疽の治療を受けたことがある
- 腎症が進行していたり、透析治療を受けている
- 足の形や足の指が変形している
- 神経障害があると診断されている
- 血流障害があると診断されている
- たばこを吸う → 禁煙しましょう！！
- 長時間歩いたり立つ仕事に従事している
- 糖尿病になってから5年以上経過している
- 足がむくんでいる
- 網膜症などで視力が低下している
- 高齢で一人暮らしをしている



タバコ煙に含まれるニコチンは末梢血管を収縮して血流を阻害し、その栄養となる酸素を送りにくくさせたり、血圧の上昇、心拍数の増加など循環器系にも影響を及ぼします。

タバコを吸うことで、血流障害はより悪化するので、糖尿病になったらまずは禁煙を！



足のお手入れ（フットケア）のポイント ～足を守るために～



①毎日こまめに足の観察をする

- ・寝る前などに、毎日明るい場所で足をよく見て観察しましょう。
- ・足の裏側は手鏡に映してみたり、周りの人にも見てもらいましょう。

②感染を防ぐために足を清潔に保つ

- ・石けんをよく泡立てて、柔らかいタオルやスポンジで優しく足の裏や指の間も丁寧に洗いましょう。
- ・洗った後は水気をよく拭きとりましょう。
- ・皮膚を傷つけないよう、こすらずに押さえるようにして拭き取りましょう。
- ・皮膚が乾燥している場合は保湿クリームを塗って保湿しましょう。ただし、指の間には保湿クリームはさけましょう。（湿って水虫の原因になることがあります。）

☆お風呂に入るときの注意点☆

湯がねに入る前には、必ず手で湯加減を確かめる。神経障害があると足は熱さに鈍くなっていて、熱い湯でも気づかずにヤケドをすることもあります。また、足がふやけるほどの長ぶろはいけません！

③火傷に注意する

- ・湯たんぽや電気あんかななどの低温やけどに注意しましょう。
- ・やむをえず使用する際は、寝る前にはスイッチを切る、設定温度を最低にする、厚手のバスタオルで包むなど、やけどの予防対策が大切です。



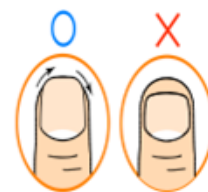
④素足を避け、靴下を履いて、水虫や傷から守る

- ・吸湿性の良い綿素材の靴下を選びましょう。
- ・内側の縫い目がゴツゴツしていない、きつすぎない物を選びましょう。
- ・重ね履きは血行を妨げてしまうことがあるので避けましょう。（水虫予防のために5本指靴下もお勧めです。）



⑤足の爪の手入れをする

- ・深爪に注意しましょう。
- ・爪の角は、深く切り落とさないようにしましょう。
- ・巻き爪になっている場合は長めにまっすぐに切りましょう。



⑥足にあった靴を選ぶ

- ・つま先に1センチ程度の余裕があり、足の形に合った靴を選びましょう。
- ・革や内貼りが柔らかく、靴の内部に硬い縫い目のない靴を選びましょう。
- ・クッション性がよく、靴底が安定している靴を選びましょう。
- ・運動や散歩をする時は足首が固定されるよう、紐やマジックテープが付いた運動靴を履きましょう。
- ・神経障害がある方は靴の中に異物がないか、確認して履きましょう。



⑦もしも！足にトラブルが起きてしまったら！？

- ・足にケガをしてしまったり、異常に気づいたら、すぐに消毒などの応急手当をして早めに医師に診せましょう！
- ・タコやウオノメなども自分で処置せず、病院を受診しましょう。放置することは一番危険です。