

フットケア外来

1. 糖尿病患者さんは足元注意！

糖尿病と足病変について、糖尿病で血糖コントロールの悪い状態が長くなってくると神経障害が出てきます。そうすると足先の感覚が鈍くなってきます。「じんじんした感じ」「足の裏に皮がかぶった感じ」と表現される方もいます。また、動脈硬化に伴い血流も悪くなります。そして高血糖状態が続くと免疫力が低下し感染しやすくなります。そのような状態の時に、足にけがや靴ずれなどで傷を作ってしまうと足潰瘍（あしかいよう）を起こしてしまうことがあります。そのことに気付かないと足壊疽（あしえそ）につながり、最悪の場合には切断にいたってしまうことがあります。



自分の足を守るために出来ることとして毎日足を見ることから始めましょう。

フットケア外来では、糖尿病足病変予防のためのケアを行っています。

二人三脚で頑張ってみませんか？

2. どのような足が対象になるの？



糖尿病で長年治療を受けている、水虫があり爪が厚くなって爪切りができない、同じ場所にタコやウオノメができて痛みがある ⇨ 皮膚科受診 ⇨ フットケア外来

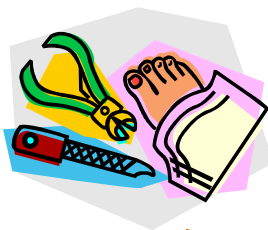
※まずは、受診科の担当医師、看護師にご相談下さい。

○日時

毎週火曜・水曜・木曜の9:30～12:00(お1人につき30分)

○おもな相談内容

糖尿病ですが、足は大丈夫？



水虫やウオノメ、タコが出来ている。

足の爪切りが出来ないのですが・・・

足先が冷たい。足全体のチェックをしてほしい。

※ フットケア外来は、完全予約制です

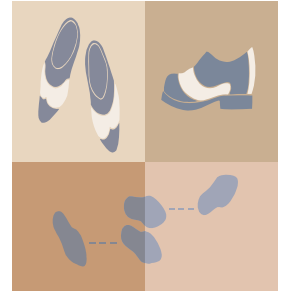
★フットケアの“7つ”のポイント

1) あしをチェック

傷、やけど、皮膚の変色、足や爪の変形がないかよく確認してください
水虫やウオノメ、タコがあったら、自分で処置せずに医師や看護師にご相談ください

2) しっかり靴選び

足にあった蒸れにくい靴を選びましょう
高いヒールや先端のとがった靴は避け、足にあったものにしましょう



3) はいる前に温度の確認

入浴前は必ず手でお湯の温度を確かめましょう
暖房器具は身体から離して使用しましょう



4) たばこをやめる

糖尿病と診断されたら、すぐにやめてください
動脈硬化を進展させ、血流障害を悪化させます

5) いつも靴下を履く

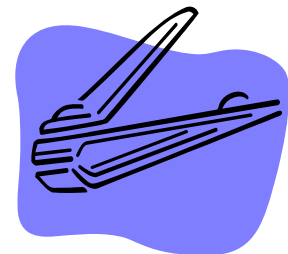
通気性のよい素材で、しめつけないものを選びましょう
白い靴下なら出血を容易に発見できます

6) せいけつを保つ

足の裏や指の間も丁寧に洗いましょう
洗った後は、清潔なタオルで水分をしっかりとふきとり、乾燥してから、ひび割れしやすい場所にクリームを塗りましょう

7) つめの手入れ

- ①爪の先端をまっすぐに切る
- ②両角は少し丸める程度にとどめ、**深爪はしないように**する
- ③最後に“やすり”をかけ、滑らかにする



“あしはたいせつ”（足は大切）と覚えて、毎日の生活で心がけましょう