

糖尿病ワンポイントレッスン2

2003年10月 by D.M.T. (北陸病院糖尿病チーム) Torigoe

今回は、足の手入れ(フットケア)についての話をします。

1) なぜ足の手入れが、必要なのでしょうか？

糖尿病と足は、意外なほど強い関係があります。ふつう日常生活で足に気を使うことはほとんどありませんが、糖尿病があると足の手入れが重要になります。足は、神経や血管の末端なので神経障害が起こりやすく、日常生活では、手足などに比べて目にふれる機会が少ないことから、糖尿病の人は特に足の手入れが必要です。



2) 足の手入れを怠ると・・・



このように、糖尿病による足の病気は、さまざまなことが重なりあって、初めは、ごく小さなケガでも、想像以上に悪化してしまうことがあります。

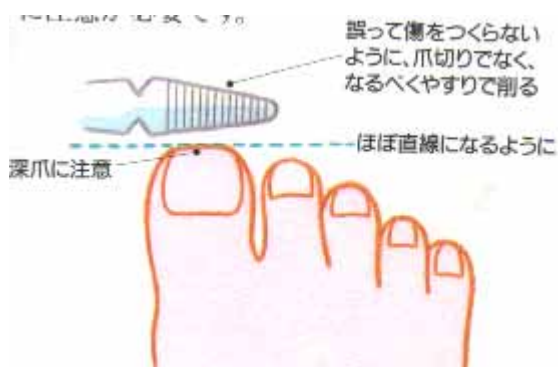
3) 足を守るために

毎日こまめに足のチェックをしましょう。何か変化が見られたら、担当の医師に相談しましょう。視力の弱い人や身体を曲げにくい人は家族の方にみてもらいましょう。

入浴または足浴を毎日しましょう。

爪の手入れも大切

指と爪の間にも変化がないかチェックしましょう。



4) 日常生活での注意点

足にやさしい靴を選ぶ

いつも靴下をはくように

ヤケドに注意

感染症に注意

禁煙を心がける

足の手入れについて、わかりにくい点、ご要望などがありましたら、医師、看護師に、お気軽に声をかけて下さい。