

足のケアをしましょう

糖尿病神経障害があると、痛みを感じにくいため足の小さな傷が重症化しやすく、血液循環も悪くなっているため、血行障害を起こしやすくなります。また抵抗力が落ちているため感染症にかかると治りにくくなります。足の観察と適切なお手入れで足の障害を予防することが大切です。

足の観察ポイント

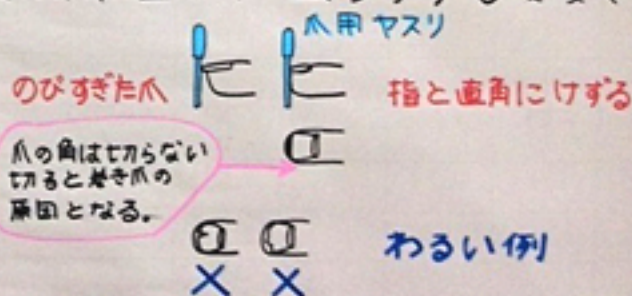
- 1 局所的な色調変化...発疹がある場合は皮膚科受診を!
- 2 皮膚の全体的な赤みはれ、痛み...炎症疑い!
- 3 むくみ...神経障害、腎症、肝障害、心不全その他でも起こることもあります。むくみは感染症を併発しやすく、靴ずれの原因にもなります!
- 4 乾燥、亀裂...出血していると感染症が合併している可能性もあります!
- 5 うおのめ、たこ、白癬症の有無
- 6 爪の色調や巻き爪の有無



スキンケア

- 指の間が湿っていると、指の摩擦でただれを生じることがあります。ジメジメさせないことが大切です。
- 足がむくんでいるときは、弾性ソックスやストッキングを履くと効果があります。
- 足が冷えるからと一日中靴下を履いていると湿って白癬症が起りやすくなるため、5本指の靴下を履いたり、数時間素足になり乾燥させることも必要です。
- 石けんの量が多いと足の皮脂がとられ乾燥してしまいます。石けんは少量でかまいません。足浴後は、保湿クリームのケアも必要です。

つま先に余裕がある靴を履きましょう。



足をいつも清潔にしておくために、毎日足のチェックは欠かせません。気になることがありましたら速急に医師・看護師にご相談下さい。

次回11月頃は「糖尿病神経障害」について詳しくお伝えしたいと思います。

〈参考資料〉 糖尿病ライフ さか之