

市民病院だより

糖尿病と足の関係

日本糖尿病療養指導士

江頭 早苗

国内の糖尿病患者数は約950万人と推定されています(2012年厚生労働省)。

糖尿病は初期症状がほとんどないため、気付いた時には進行していたという方が多くいます。治療せずに放置すると、やがて全身にさまざまな症状を引き起こします。

糖尿病になると最初の合併症として神経障害があり、他に動脈硬化などによる血流障害が起こりやすくなります。また、細菌感染や水虫になりやすく、血糖値が高いと抵抗力も低下し、知らず知らずのうちに広がっていきます。

神経障害があると、痛い、冷たい、熱いなどの感覚が鈍くなるため、けがややけどをしやすい

すくなります。気付かない間に傷口が化膿し、傷の治りも遅くなります。気付くのが遅れた時には傷が潰瘍化して悪化し、入院が必要になる場合もあります。

糖尿病による足の病気は初めは小さなけがでも想像以上に悪化してしまうことがあります。

そのため「糖尿病」になった方は定期的な足のケアが大切になります。

自分でできるフットケア

①足を観察する

毎日1回は足を見ましょう。また、皮膚の状態、爪の色、魚の目、たこ、ひび割れ、水泡、傷などに異常がないか、指の間もよく見ましょう。目が悪い方や高齢者は家族や周りの人に見てもらいましょう。

②清潔を保つ

入浴時は足の指の間も丁寧に洗いましょう。もしも入浴出来ないときはシャワーやかけ湯で足浴だけでも行いましょう。入浴後は足の間もよく拭き取り、乾燥させて足の状態に応じたケアを行ってください。

③正しい爪の切り方をする

深爪は巻きづめの原因となりますのでやめましょう。爪は真っ直ぐに切り、両サイドの角をやすりで整える程度にします。

④靴は足に合ったものを履く

靴はクッション性がよいものを選びましょう。足のサイズが朝よりも夕方の方が大きくなっています。夕方に履いてみて違和感がないものを選びましょう。また、靴を履く前に靴の中に小石などが入っていないか必ず確認しましょう。

⑤裸足では歩かない

ケガをしないように靴下を履き、毎日靴下は取り替えましょう。靴下は薄い色の方が足に傷がないかなどの観察ができるためおすすめです。

⑥異常があれば早めに医療機関に相談する

傷の治りが悪い時や処置が分からない時は早めに受診しましょう。痛みがないからと放置しないようにしましょう。

糖尿病は足切断につながる病気です。自分や家族の足は自分たちで守りましょう。

～糖尿病教室のお知らせ～

月に2回、糖尿病に対する知識を増やしてもらうために教室を実施しています。糖尿病の方またはその家族、健康に興味のある方も参加できますので、お越しください。※予約不要

6月開催日

6月11日(木)・25日(木) 15時～

場所 市民病院3階研修室 (リハビリ室前)

お知らせ

内科外来担当医変更のお知らせ

4月から水曜日午後の内科外来担当医が、佐藤彬名誉院長から福山浩二医師へと変更となりました。よろしくお祈いします。

【問合せ】小城市民病院 ☎ 73・2161

ホームページ・アドレス <http://www.city.ogi.lg.jp/hospital/>