

市民病院だより

糖尿病神経障害と足病変

糖尿病療養士 看護師

木戸 美佐子

糖尿病には3大合併症と言われる「神経障害・網膜症・腎症」があり、合併症の中で、最も早い時期に現れるのが神経障害で足から始まります。

足は、歩くという移動手段だけではなく、糖尿病治療のための運動療法や、筋肉のポンプ作用によって血流を促す第二の心臓の役割を果たしています。

また、外出することで社会とのつながりを持つという意味でも重要な役割を果たしています。日ごろのフットケアは、あなたの大事な足を守ります。

糖尿病になってからの期間や血糖コントロールが悪い期間が長いと、糖尿病合併症が進行します。

神経障害は、足先や足裏にし

びれや紙が貼ってあるような違和感が生じます。

進行するとその違和感もなくなり、感覚そのものがなくなっ ていきます。

神経障害には「感覚神経障害・運動神経障害・自律神経障害」があります。

感覚神経障害

痛みや熱いという感覚も鈍くなるので、足のけがや火傷に気づかず悪化します。

靴の中の異物や靴ずれ、タコや小さな外傷、深爪などによる痛みも感じにくくなり、足病変への対処も遅れてしまいます。

運動神経障害

足の筋肉がやせて足の変形や足裏の脂肪が減り、骨が突出した状態になります。

歩行などの繰り返される刺激が加わり皮膚やそれより深い組織が圧迫され、ずれることに

よって壊れ、えぐられた状態(潰瘍)になります。また、平衡バランスがとれづらくなり、転びやすくなります。

自律神経障害

足に汗をかかなくなり、皮膚が乾燥し、ひび割れや亀裂ができてやすくなります。

糖尿病で血糖が高い状態が続くと、動脈硬化などにより血流の流れが悪くなる循環障害や、細菌や真菌(水虫)などにより感染に対する抵抗力が低下します。高血糖は、体の抵抗力も弱くなるため、傷口が化膿しやすくなる、傷の治りも遅くなります。

その結果、小さな外傷から感染が急速に広まってしまふ危険性もあるのです。最悪の場合は壊疽(細胞が死滅し黒く変色した状態)から切断にいたることがあります。

フットケア

大切な足を守るためには血糖をコントロールするとともに、日常生活で自分の足を気にかけることが足病変の予防につながります。

次のことに気を付けましょう

- ①足を毎日よく見て清潔にしましょう。
- ②靴は足に合ったものを履きましよう。
- ③タコ・ウオノメは自分で削らず専門の医療機関を受診しましょう。
- ④入浴時などのやけどに気を付けてましよう。
- ⑤深爪には十分注意しましよう。(左の図を参照)
- ⑥もし傷を作ってしまったら専門の医師に相談しましよう。
- ⑦傷の周囲が赤くなったり、腫れたり、うみが出たりしたら、すぐに医療機関を受診するこ とが大切です。

爪の切り方



お知らせ

小児科・産婦人科・自由診療の夕方診療を行っています。(毎週木曜日) 詳細は、市民病院ホームページや電話にてご確認ください。

【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/>