

～フットケア～

糖尿病があると、足にも深刻なダメージが起こりやすくなります。正しい知識と手入れで、自分の足を守っていきましょう。

壊疽ってなに？

足が腐ってしまいます。足のゆびなどが、炭のように黒く干からびたりすることもあります。切断が必要なこともあります。



なぜ壊疽になってしまうのか？

<神経障害>

痛み、熱さなどの知覚を感じなくなります。

足の傷や火傷にも気付かず、放置してしまい、壊疽へ。

足の変形、タコ、ウオノメが出来やすく、壊疽に発展していきます。

<血流障害>

動脈硬化などが進み、血液の流れが悪くなると、足先へも栄養が届かないため、傷などが治らず、悪化します。

<感染しやすい>

血糖が高いと、ばい菌を倒してくれる白血球が働かなくなり、傷がどんどん悪くなります。

つまり、**神経障害・血流障害・感染しやすい**という糖尿病特有の症状のそれぞれが複雑に絡み合って、壊疽に発展していくのです。

予防するには？

<足を観察しましょう>

毎日自分の足を観察します。その際、足全体を見ます。足の甲・足のゆび・ゆびの間・足の裏・踵・足の爪など、すみずみまで見ます。見えにくいときは 御家族の協力を仰いでください。足の裏などは、鏡に映して見るのもよいでしょう。

傷・赤み・水泡・水虫・タコ・ウオノメなどがあるなど、異常に気付いたら、**早めに医師の診察**を受けてください。

<足の清潔>

毎日足を洗い、清潔を保ちましょう。

柔らかいタオルなどに石鹸をよく泡立て、足全体を丁寧に洗います。
強く擦ったり、軽石を使ったりしないでください。(傷の原因になります)
洗った後は、柔らかいタオルでゆびの間まで水分を拭き取ります。

保湿

足の保湿も大事です。クリームなど(市販で売っています)をかかとなど足の乾燥しやすい部分を中心に塗ります。

<爪の手入れ>

足のゆびの形に添って爪を切り、やすりを使い、尖ったところを残さないようにします。深爪に気を付けてください。皮膚まで傷つけてしまい、感染につながります。また、巻き爪にもなりやすくなります。

見えにくいときは、御家族に協力してもらってください。

<お風呂に入るとき>

湯でやけどをしないように、まず手で温度を確認してから入りましょう。

<火傷に注意>

こたつ・湯たんぼ・ストーブ・電気毛布などの暖房器具を使うと、神経障害のため、熱さに気付かず、火傷をする危険があります。

素足で当たらないようにしてください。また、足から離して使いましょう。

<履物の選び方>

靴擦れは壊疽の原因になります。運動靴、ウォーキングシューズが望ましいです。

自分の足のサイズ、形に合った靴を選んでください。

サンダルやハイヒールは、足の負担が大きいため、避けます。



<裸足で歩くのは やめましょう>

室内であっても思わぬ傷ができたり、トゲを刺したりの危険があります。履物を使いましょう。

<靴の履き方>

靴を履く前に必ず、小石など異物が入っていないか確かめてください。また、靴を履くときは、靴下を履くようにしましょう。靴下は毎日とりかえましょう。

<タバコ>

血液の流れを悪くするため、壊疽を誘発し、動脈硬化も進行します。ぜひ、禁煙をしましょう。

う。

😊 日常生活が戻ってきて外出の機会も増えました。怪我などに注意しつつ毎日を楽しんで
ください🍉