

# 青なぎ通信

2023. 1月吉日(第23号)  
氷見糖尿病対策推進連絡会作成  
事務局：高岡厚生センター氷見支所  
監修：福田内科医院 福田 一仁 院長

\*青なぎとは、世界糖尿病デーのシンボルカラーの「青」と風いだ海のように血糖が落ち着くようにという願いが込められています。

## 「糖尿病患者さんにとって、なぜフットケア(足の手入れ)が必要か」

糖尿病性足病変のために “誰かがどこかで 30 秒ごとに脚を失っている。” (Lancet 2005)

— 最後まで自分の足で歩く人生を —

### 糖尿病性足病変はなぜ起こる？

皮膚科専門医  
金沢医科大学氷見市民病院 准教授 西部 明子 先生

#### <糖尿病神経障害>

足の感覚が鈍くなり痛みが感じにくくなるため、異物を踏んだりケガをしても足の異常に気づきにくく、放置してしまいがちになります。

#### <血流障害>

動脈硬化により足の血流が悪くなり、傷を治すために必要な血液や栄養素が行き渡らず、傷が治りにくくなります。

#### <抵抗力の低下>

からだの抵抗力が低下すると、細菌に感染しやすくなり傷口が化膿しやすくなります。



【国立国際医療センター 糖尿病情報センターHP より】

### 潰瘍(かいよう)や壊疽(えそ)にならないために

#### ○傷を作らない

靴の中の異物に注意しましょう。  
身の回りを整頓し、異物を踏まないようにしましょう。

#### ○タコやうおのめ、靴擦れに注意

自分に合った靴を履きましょう。

#### ○傷や潰瘍、水虫を見逃さない

#### ○深爪をしない

視力障害等で自分の足先が見にくい場合、爪切りは家族や皮膚科医に依頼しましょう。

### 寒い冬！フットケアで健康な足を守ろう

日本糖尿病療養指導士

金沢医科大学氷見市民病院 看護師 中島 和子 氏



FootCare

#### ○足を毎日チェックする

足の異常が起きていないかを、毎日ハンドミラーを使って足の甲・裏側、指の間に傷、亀裂、水疱、乾燥、赤みがないかチェックしてください。



#### ○足が濡れた時はしっかり乾燥させる

冬は長靴等、通気性の悪い靴を履く機会が増えます。靴の中で汗や水がこもると細菌が発生し感染を引き起こされやすくなります。乾いた清潔なタオルで押さえるように拭きましょう。

#### ○冬は足も乾燥しやすい

ひび割れを起こさないよう保湿クリームなどを塗り、乾燥対策をしましょう。



#### ○低温やけどに注意

神経障害が進行すると皮膚の温度に対する感覚が鈍るため、低温やけどを起こしやすいです。主な原因はカイロ、こたつ、電気毛布、電気カーペット、湯たんぽ等。40℃程度の温度でも起こります。貼り付けカイロや靴の中に入れるカイロにも気をつけてください。