

水虫・靴擦れ・たこ 患者の「足」を診たことが ありますか？

糖尿病では、神経障害や末梢動脈疾患を背景に糖尿病足病変が起こりやすくなります。下肢切断を防ぐ「予防的フットケア」が求められます。

なぜ「足」が大切か？

糖尿病を、足を切断する病気と恐れる患者は多いですが、この下肢切断という悲惨な事態が、実はちよつとした足のトラブルをきっかけに起こるということを理解している患者は少ないのではないのでしょうか。

糖尿病をもった患者では、血液障害で足の血流が滞りやすいため皮膚の乾燥や肥厚を起しやすく、また、真菌などによる感染症も増えます。特にたこ（胼胝）やうおのめ（鶏眼）、足や爪の水虫（白癬）、角質肥厚といった病変は糖尿病がなくてもよく見かけますが、糖尿病がある場合には、治りにくかったり、神経障害があつて痛みを感じにくく悪化させたりすることが多く、観察と適切なケアが欠かせません。足白癬の患者数は日本で2千5百万人（有病率21・6%）といわれ、多くの糖尿病患者も水虫に悩んでいると推測されます。

年に1回は足をチェック

『糖尿病診療ガイドライン2019（南江堂）』では、患者や家族に対して早期より予防的にフットケアに関する教育を行うことや、少なくとも年に1回の定期観察により包括的に足の状態を評価することが推奨されています。透析患者や、神経障害、末梢動脈疾患のある患者はもちろん、高齢者、特に1人暮らしや、血糖コントロールが不良な患者、セルフケアがしづらい視力の悪い患者などは医療者からのアプローチが必要です。

以前、米国の糖尿病足病変治療のバイオニアに下肢切断を防ぐ策を尋ねたところ、「血管バイパスや薬物治療ではなく、ただ患者の靴と靴下をぬがせ足を診ることだ」と彼は答えました。しかしながら、外来患者に足を診せてもらうのは簡単ではありませんし、何かトラブルを抱えていればなおさら患者が足を見せることに抵抗を感じて当然です。糖尿病診断初期の段階からフットケアの大切

さを伝えておくこと、定期的に足を診せてもらう必要があることを伝えておくことが肝要と思います。

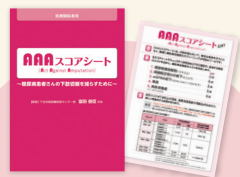
セルフケア方法

自宅でのセルフケアも非常に重要です。毎日お風呂で足を洗う、足を観察したこやうおのめ、靴擦れなどができていないかチェックする、皮膚が乾燥している場合は保湿をする、爪はスクエアに切る、足に合った靴を選ぶといった基本のセルフケアは患者に早めに身につけてもらえるといいと思います。

そして、何よりも足のトラブルがあつたときに早めに医療者に相談していただくことです。

監修

関東労災病院
糖尿病・内分泌内科 前部長
浜野 久美子 先生



「AAAスコアシート」

一般社団法人 Act Against Amputation
特別な検査を行うことなく、簡単に糖尿病足病変のスクリーニングができるチェック方法が紹介されています。



ニュース まとめ読み

最近注目のニュースをご紹介します。

詳細はこちら

糖尿病リソースガイド
<http://dm-rg.net/>



6年ぶりの改訂 高齢者糖尿病診療ガイドライン2023

日本老年医学会と日本糖尿病学会が「高齢者糖尿病診療ガイドライン2023」を発行。6年ぶりとなる今回の改訂では、高齢者糖尿病患者の増加を背景に「高齢者糖尿病の併存疾患」「さまざまな病態における糖尿病の治療」「高齢者糖尿病をサポートする制度」などの章が新たに追加されました。

「高齢者糖尿病診療ガイドライン2023」(南江堂) ▶



世界初のGIP/GLP-1受容体作動薬が登場

日本イーライリリー株式会社および田辺三菱製薬株式会社は、GIPとGLP-1の2つの受容体に作用する「マンジャロ®皮下注」(一般名:チルゼパチド)6規格(2.5mg、5mg、7.5mg、10mg、12.5mg、15mg)を発売しました。いずれも週1回製剤で、1回使い切りの注入器「アテオス®」に充填されています。

日本の2型糖尿病患者の1%が「寛解」。 JDDMの4.8万人の臨床データを解析

新潟大学の研究グループが、糖尿病データマネジメント研究会(JDDM)が保有する2型糖尿病患者約4万8,000人の長期間の臨床データを解析したところ、約1%の患者で「寛解」(薬物治療を中止され、HbA1c値6.5%未満が3ヵ月以上継続)していたことがわかりました。特に減量した人において寛解の頻度が高いことがわかりました。しかしながら、一度寛解の状態に至った人を追跡調査したところ、3分の2が再発(再び血糖値が上昇)したこともわかっています。

「エビデンスに基づくCKD診療ガイドライン2023」刊行

日本腎臓学会は、5年ぶりに本ガイドラインを改訂しました。高齢化が進む中、依然として慢性透析患者数は増加傾向にあることなどを踏まえ、新規薬剤に関する事柄など新たなエビデンスが追加されています。

「エビデンスに基づくCKD診療ガイドライン2023」(東京医学社) ▶



4コマ劇場

糖尿病看護の“あるある”体験談

実際の体験談を
4コマ漫画化!

第15回「野菜や果物ジュースで安心!？」

大阪府 40代 はるかまるさん(看護師歴 23年)

何年も糖尿病で通院している患者。コーヒーはブラックでと言ってくれるのに、いまだに野菜を摂らないといけなから野菜ジュースを飲んだとか、果物は体に良いからと果汁100%なら大丈夫などの勘違いが多い。思いのほか、砂糖や果糖が入っていますよ。

Nurse's advice

木下Ns.の一言アドバイス

健康に良い＝血糖値が改善するといった患者の思い込みは、なかなか崩せないですよ。野菜不足になりがちの方には市販の野菜ジュースを提案することがありますが、その際は栄養指導で食品交換表を使って食事として説明し、カロリーや砂糖、果糖ができるだけ少ないものを選んでもらっています。一度、果物や果汁100%ジュースを飲んだ後に血糖測定を試してもらうのも一手です。きっと驚きますよ。

木下 久美子 先生(関東労災病院 糖尿病看護認定看護師)

詳細はこちら▼

体験談募集中!

皆さんの「元気になる」「ほっとする」エピソードをお待ちしております。採用された方にはプレゼントも!



教えて、MRさん!

患者サポート資料「学ぼう! 糖尿病」シリーズ創刊

「あるある体験談」(上記)では、患者は健康に良いと思って果汁100%のジュースを飲んでいました。

果物に含まれる果糖は、お菓子やジュースに含まれるショ糖(砂糖)に比べると血糖の上昇は穏やかですが、エネルギーになるため摂りすぎには注意が必要です。

(株)三和化学研究所 学ぼう! 糖尿病シリーズ「食事」より 抜粋

このように、糖尿病治療についてわかりやすく学んでいただける、2型糖尿病のある人向けのサポート資料「学ぼう!糖尿病」シリーズを創刊しました。はじめて糖尿病と診断された方へ、基本的な知識を学んでいただくための小冊子です。現在「糖尿病とは」「食事」「運動」を発行しております。ご要望の際は弊社MRへご依頼ください。

シリーズは
今後、続刊の
予定です



監修: 順天堂大学大学院 医学研究科
代謝内科学 教授 綿田 裕孝 先生