

足の手入れ

No.17

今日のポイント

- 1. 「足病変」は
糖尿病の合併症の一つ**
- 2. 足のトラブルの原因**
- 3. 糖尿病から、足を守るために**

1. 「足病変」は、糖尿病の合併症の一つ

糖尿病の患者さんは、足にトラブルが起きやすい

気づかないうちに、足にケガやヤケドをする場合がある
ケガやヤケド、水虫などが治りにくく、潰瘍になりやすい
壊疽になって、足を切断しなければならないこともある
足の骨が変形していることがある
足の血管の閉塞性動脈硬化症が起きやすい



足病変の特徴

ほかの慢性合併症よりも、進行が早い
自分で検査(チェック)できる

2. 足のトラブルの原因

糖尿病性神経障害の影響

足には神経障害の影響が強く現れやすい

神経が鈍くなると、ケガやヤケドに気づきにくくなる

靴の中に異物が入っても気付かない

不自然な歩き方でも苦にならず、骨の形が変わってくる



血流が悪くなっている

ケガの治りが遅くなる
感染の機会が増える

足が冷える

足を暖める暖房器具の使用頻度が増す

閉塞性動脈硬化症による

かんけつせいはいこう

間欠性跛行(歩いていたらずが痛くなるが、しばらく休むと歩けるようになる)や足の一部が腐る壊疽の可能性

感染症にかかりやすい

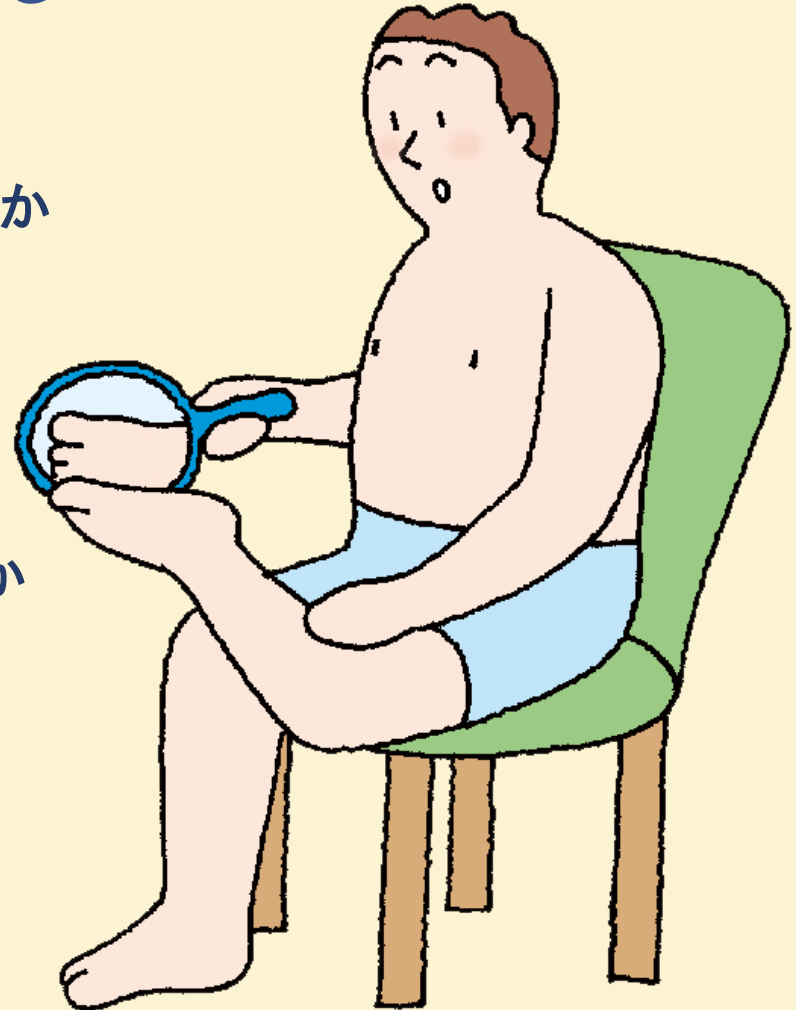
水虫になりやすい

ケガやヤケドが治るまでに、感染症にかかりやすい

3. 糖尿病から、足を守るために

ポイント1：毎日、足をチェックする

- ケガを負っていないか
- ヤケドをしていないか
- 爪が伸びたり、巻き爪になっていないか
- タコやウオノメができていないか
- ひび割れはないか
- 水虫はないか
- 肌が変色していないか
- 足が不自然なかたちになっていないか



足の裏は、手鏡を使ってチェック！

**風呂上がりや寝る前などに
毎日、確認してください**

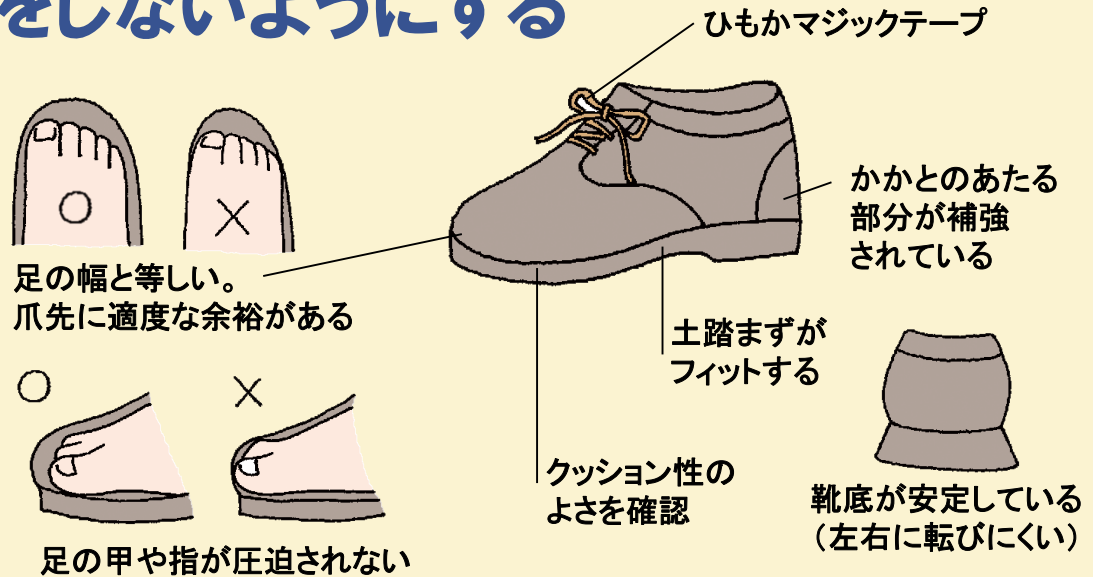
**自分で良く観察できない方は
周囲の人に見てもらいましょう**

3. 糖尿病から、足を守るために

ポイント2: 足にケガをしないようにする

自分にあった靴を選ぶ

- ・サイズがあっている
- ・足全体が覆われる
- ・かかとが高くない
- ・安定している
- ・柔らかくて
通気性のよい素材



新しい靴は、
少しずつ履き慣らす

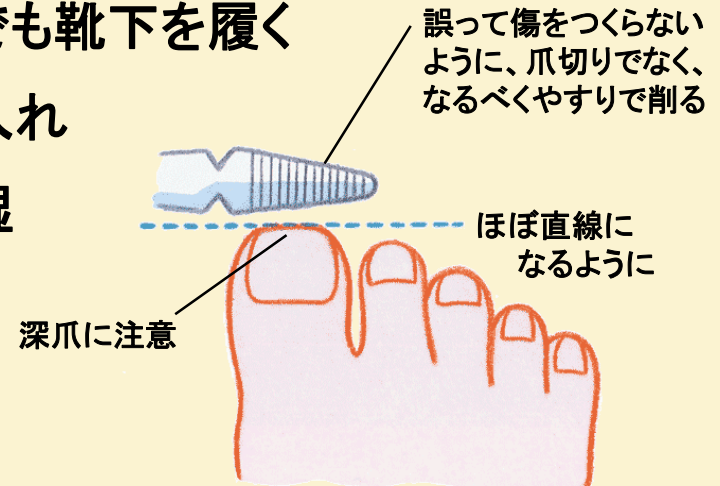
靴を履く前に、
中に異物がないか
確認する



家の中でも靴下を履く

爪の手入れ

肌の保湿

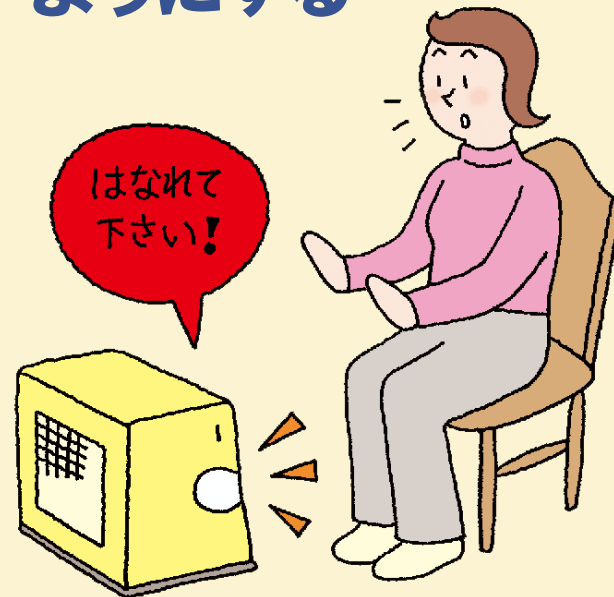


3. 糖尿病から、足を守るために

ポイント3: 足にヤケドをしないようにする

暖房器具の使い方に注意！

- ・暖房器具に足を近づけない
- ・足だけを温める器具はなるべく使わない
- ・低温ヤケドに注意！



入浴の際に

- ・湯船やシャワーの温度を手で確認する



今日のまとめ

- 1.**「足病変」は、糖尿病の合併症の一つ
糖尿病の患者さんは、足にトラブルが起きやすい
足病変は、急性合併症と慢性合併症の中間の合併症
- 2.**足のトラブルの原因
神経障害の影響
血流が悪くなっている
感染症にかかりやすい
- 3.**糖尿病から、足を守るために
ポイント1:毎日、足をチェックする
ポイント2:足にケガをしないようにする
ポイント3:足にヤケドをしないようにする

クイズで確認!! 今日のまとめ

第1問

**糖尿病による足病変は、どんな人に
起きやすい?**

- ア. 神経障害が起きている患者さん**
- イ. 血流障害のみられる患者さん**

クイズで確認!! 今日のまとめ

第1問

糖尿病による足病変は、どんな人に
起きやすい?

正解

→ ア. 神経障害が起きている患者さん

正解

→ イ. 血流障害のみられる患者さん

クイズで確認!! 今日のまとめ

第2問

足をチェックする方法として
より正しいのはどちら？

- ア. 通院時に医師や看護師に
検査してもらう
- イ. 自分で毎日チェックする

クイズで確認!! 今日のまとめ

第2問

足をチェックする方法として
より正しいのはどちら？

ア. 通院時に医師や看護師に
検査してもらう

正解 →

イ. 自分で毎日チェックする

クイズで確認!! 今日のまとめ

第3問

かん けつ せい は こう

糖尿病の人に多い、間欠性跛行の症状は？

- ア. 歩き始めてしばらくすると、足が痛くなるが、立ち止まって休憩すると痛みがやわらぐ
- イ. 少し歩いたり、立ち続けていると足が痛くなるが、前屈みになると痛みがやわらぐ

クイズで確認!! 今日のまとめ

第3問

かん けつ せい は こう

糖尿病の人に多い、間欠性跛行の症状は？

正解 →

- ア. 歩き始めてしばらくすると、足が痛くなるが、立ち止まって休憩すると痛みがやわらぐ
- イ. 少し歩いたり、立ち続けていると足が痛くなるが、前屈みになると痛みがやわらぐ

クイズで確認!! 今日のまとめ

第4問

巻き爪の対処法として正しいのはどちら？

- ア. 足の指の肉のほうに爪が食い込むのを防ぐために、爪の両脇を念入りに深く切る**
- イ. 自分で切らずに病院で処置してもらう**

クイズで確認!! 今日のまとめ

第4問

巻き爪の対処法として正しいのはどちら？

ア. 足の指の肉のほうに爪が食い込むのを防ぐために、爪の両脇を念入りに深く切る

正解 →

イ. 自分で切らずに病院で処置してもらう

クイズで確認!! 今日のまとめ

第5問

足にケガをした。でも痛くない。さてどうする？

- ア. 痛くなくても、早めに医師に診てもらおう
- イ. 痛くなければまだそれほど心配ないので、痛くなったら医師に診てもらおう

クイズで確認!! 今日のまとめ

第5問

足にケガをした。でも痛くない。さてどうする？

正解 →

- ア. 痛くなくても、早めに医師に診てもらう
- イ. 痛くなければまだそれほど心配ないので、痛くなったら医師に診てもらう