

足の手入れ

監修 後藤 由夫 先生（東北大学名誉教授）

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

足にケガやヤケドを負いやすい

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

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間欠性跛行や壊疽の可能性

感染症にかかりやすい

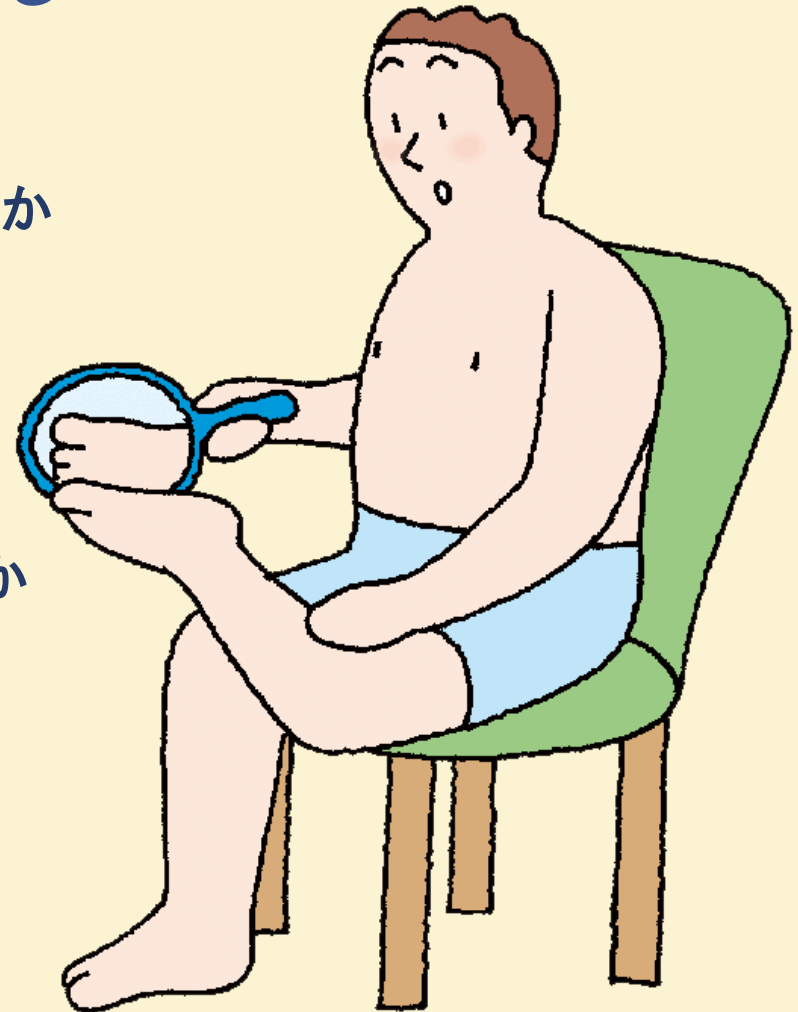
水虫になりやすい

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**

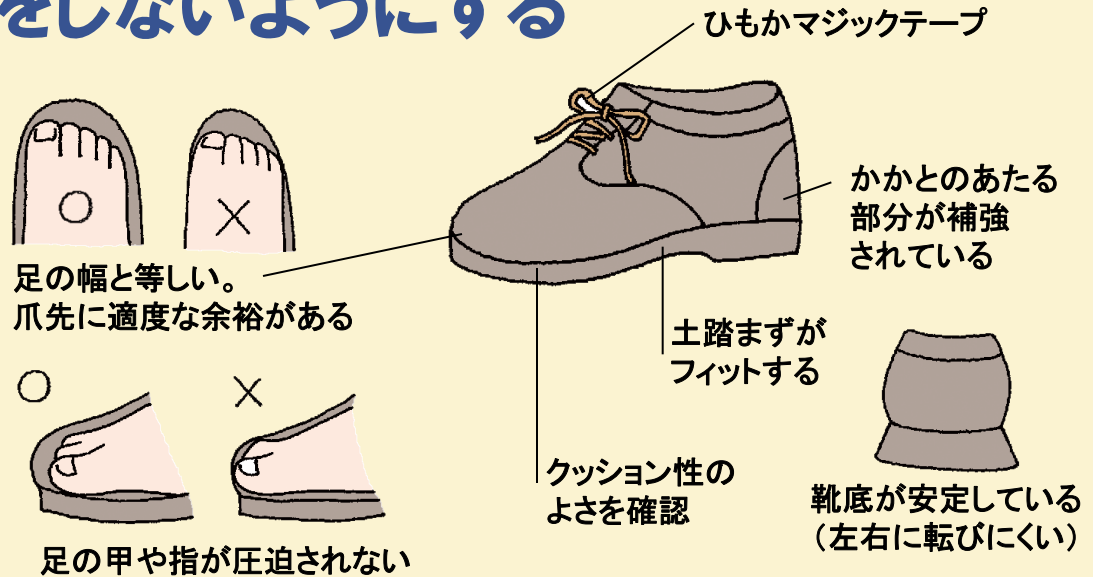
**自分で良く観察できない方は
周囲の人に見てもらいましょう**

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

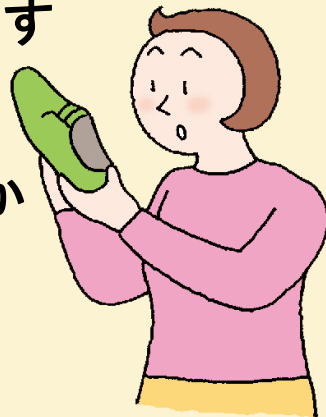
自分にあった靴を選ぶ

- ・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

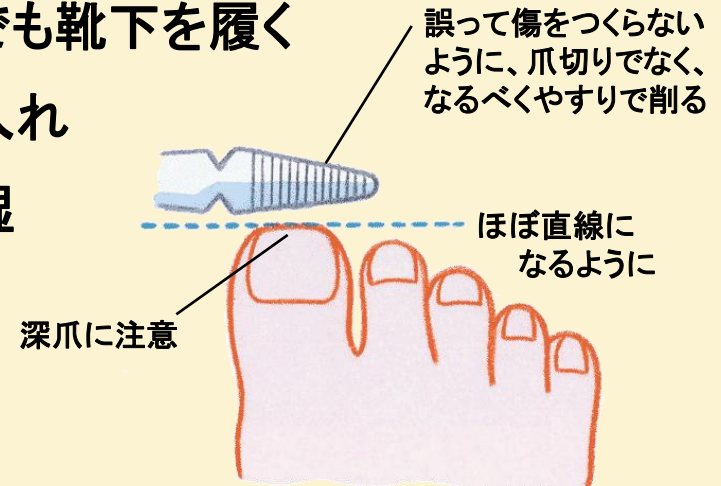
靴を履く前に、
中に異物がないか
確認する



家の中でも靴下を履く

爪の手入れ

肌の保湿

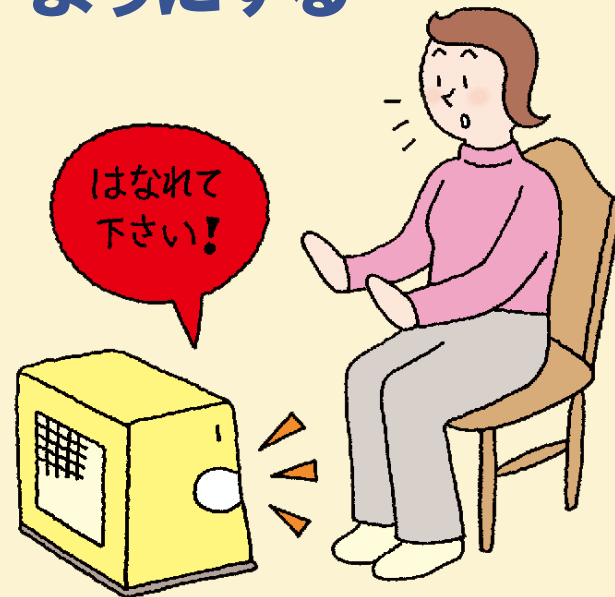


3. 糖尿病から、足を守るために

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?

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

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？

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

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？

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

糖尿病セミナーNo.17

足の手入れ

おわり