

# 大切なフットケア(足の手入れ)



近年糖尿病による合併症で足を失う患者様が増加しています。しかし、自分自身で毎日注意して足を見ることで、足を失うことを予防できます。

## 1 なぜ、糖尿病だと足を失うの？

血糖値が高い状態が続くと、神経や血管が障害されます。そのため、足に傷ができても気づかず、また血流がわるいので傷が治りにくく、さらに糖尿病では体の抵抗力が弱くなるため小さな傷からも感染が起きやすくなります。最初は小さな傷があったという間に足を切断しないとイケないような大きな傷になってしまうのです。

## 2 どうしたら、足を失わないで過ごせるの？

異常を早めに見つけて早めに対応することです。まず、毎日自分の足を見てください。そして足を清潔にして、傷をつくらないように注意して生活しましょう。

### 【足を見るポイント】

- 足の汚れ、傷はないか（特に、指の間や足の裏）
- 足の指の間がじゅくじゅくして、水虫になっていないか
- 足の裏や指の間の皮膚が破れていないか。皮膚の乾燥によるひび割れはないか。
- タコ、ウオノメはないか
- 爪の形や色に変化はないか
- 足の皮膚が赤くなったり、黒くなったりしていないか



### 日常生活での注意点



- ① 毎日足を洗いましょう・・・刺激の少ない石鹸をよくあわだてて泡で包むように洗いましょう。洗ったあとはしっかり石鹸を洗い流し、水分をしっかりとふき取りましょう。
- ② 爪を切りましょう・・・爪は深爪しないように、まっすぐに切りましょう。爪が厚くなっていたり、目が見えずに切れないときは、家族にお願いするか、医療機関で切ってもらいましょう。
- ③ 皮膚が乾燥しているときは保湿クリームを使いましょう。
- ④ 自分の足にあった靴を履きましょう。必ず靴下も履きましょう。
- ⑤ 低温やけどに注意しましょう。特に冬場にコタツや電気あんかを使うときは、皮膚に直接つけないように注意しましょう。
- ⑥ 水虫やうおのめなどがあるときは、早めに皮膚科を受診して治療を行いましょう
- ⑦ 足に異常を感じたら、早めに医療機関を受診しましょう。

足のゆび先を覆う長さにまっすぐ切りましょう。

