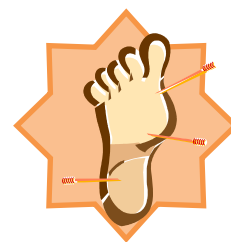


# 足を守るフットケアのすすめ

## ～ 糖尿病患者のみなさまへ ～

監修 糖尿病看護認定看護師 山中 彩



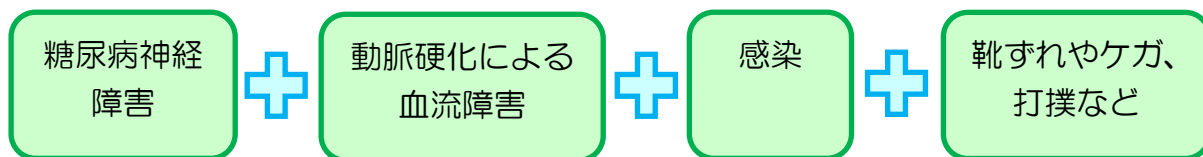
糖尿病の患者さんが足の病気を起こしやすいことをご存知でしょうか？

今号では、『足を守るフットケアのすすめ～糖尿病患者のみなさまへ～』と題して、足の病気を起こす要因や足のケアの仕方などを、糖尿病看護認定看護師 山中 彩 看護師に話を聞きました。

## 糖尿病の患者さんが足の病気を起こす要因とは？

高血糖が続くと・・・

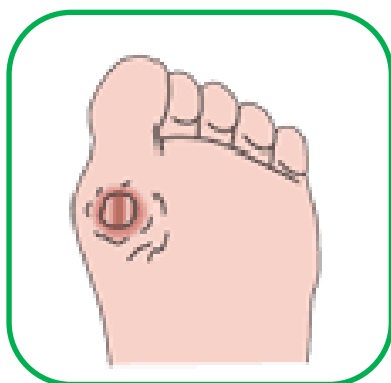
1. 末梢神経の動きが低下する。
2. 動脈硬化が進み、足の先の血流が悪くなる。
3. 細菌などへの抵抗力が低下するため、感染が起きやすくなる。



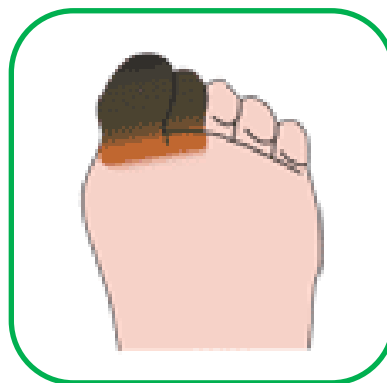
上記のような要因が重なると・・・

潰瘍（かいよう）＜図1＞や壊疽（えそ）＜図2＞になる可能性があります。

潰瘍＜図1＞



壊疽＜図2＞



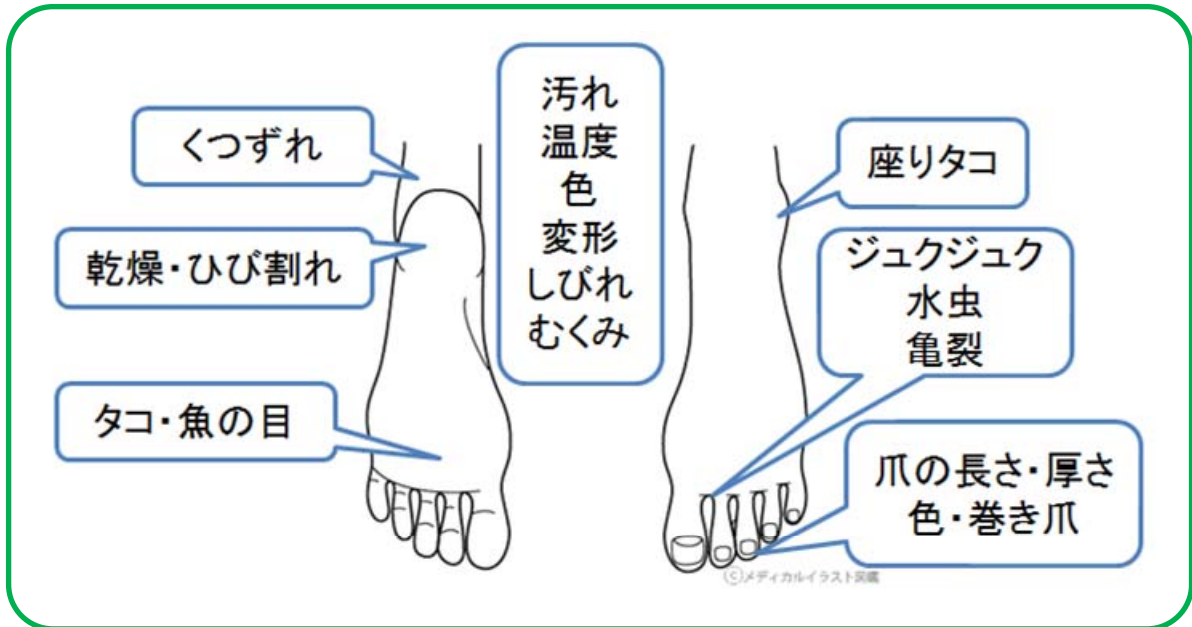
（京都医療センター フットセンター外来よりイラスト引用・使用許諾）

足の病気にならないように、毎日の観察やケアで予防することが大切です。

## 足の観察



くつ下を脱いだときやお風呂に入ったときに足を観察するポイント



足に異常を見つけたら、すぐに医師、または看護師に相談しましょう。

## 毎日のセルフケア

### 1. 足をきれいに洗う。

よく泡立てた石鹸で指の間も丁寧に洗い、よく乾かす。

### 2. くつ下を履く。

靴擦れ予防、乾燥や汚れを予防するためにもくつ下を履く。  
脱いだくつ下は裏返しにして、血が付着していないか確認する。



### 3. 自分に合った靴を履く。

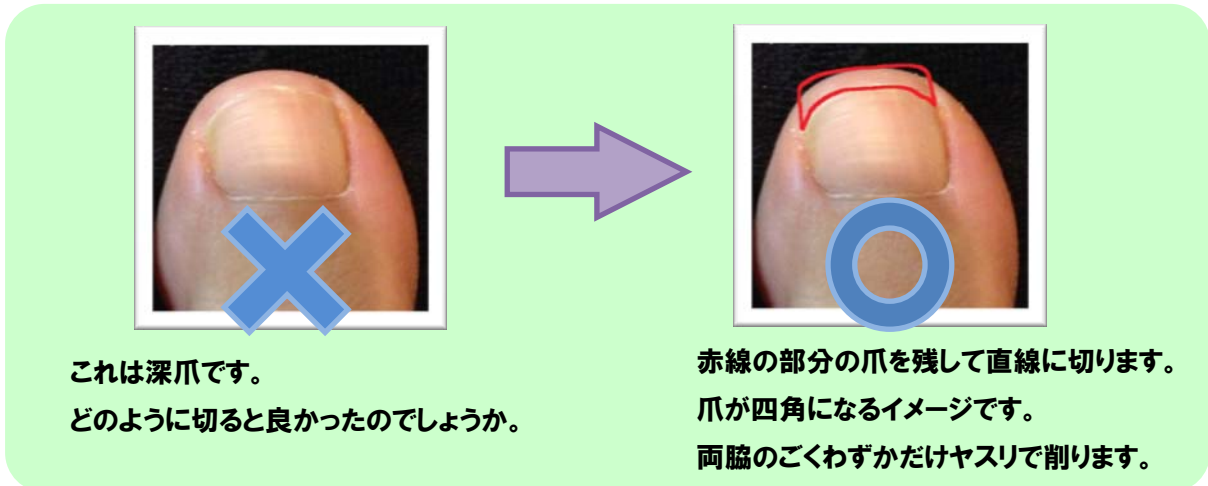
靴の選び方と履き方のポイント

- 夕方を選ぶ。
- 実際に履いて確かめる。
- 左右両方とも履いてみる。
- 立って確かめる。
- 歩いて確かめる。
- 新しい靴や久しぶりに履く靴は長時間履かず、徐々に履き慣らす。
- 靴のひもは毎回締め直す。



## 安全な爪の切り方

巻き爪や陥入爪（かんにゅうそう）は正しい爪の切り方によって、予防することができます。巻き爪の原因の多くは深爪とされています。もともと爪は、指の形に沿って巻こうとする性質があり、指のお腹の部分に圧力が加わり爪の形を平らにキープしています。深爪をすると、歩行時の踏み込みを避けてしまい爪にかかる圧力不足が生じて爪が巻いてきてしまいます。



厚く切りにくい爪や視力が低下して爪切りが難しい場合は、家族や医療者に相談しましょう。

## ガラスやすりのすすめ

- ◆ 爪切り後に角を落とす時に使用します。
- ◆ 安全に足に傷つけることなく爪を削ることができます。
- ◆ 少しずつ削って頂くことで爪の厚みを抑えることができます。
- ◆ タコも削ることができます。
- ◆ 水で洗うこともできるので清潔に使用することができます。

### 購入方法

ネイル関連商品を扱っているお店にて 1000 円前後で購入できます。



これがガラスやすりです。



爪切り後に、ガラスやすりで角を落とします。

## フットケア外来のご案内

### 毎月第2金曜日（予約制）

糖尿病で足のトラブルでお悩みの方を対象に足の観察や爪切り、日常ケア方法の相談などを行っています。  
ご希望の方は外来診察の際、主治医にご相談ください。

