



糖尿病通信

- 10 -

糖尿病と上手にお付き合いするために

低温やけどにご用心

木枯らしの季節になりました。糖尿病の患者さんでは寒さ対策にも注意が必要です。

1. 糖尿病の神経障害

高血糖が続くと、神経を養う細かい血管に血流障害が起こってきます。さらに、ブドウ糖がうまく代謝されないため神経細胞内に特殊な物質がたまって末梢神経が傷害されます。末梢神経には内臓の動きや血圧などを調節する自律神経と、痛みや熱さを感じる知覚神経、手足を動かす運動神経があります。自律神経の障害で手足に**ほてりや冷え、発汗異常**がおこり、知覚神経の障害で**じんじん、ぴりぴりといった痛み、異常知覚**が発生します。更に進行すると、**痛みを感じなくなり**、やけどやケガから**壊疽**を起こす危険が高くなります。

2. 『低温やけど』って何でしょうか？

低温やけどは電気あんかや使い捨てカイロ、電気敷布や電気カーペットなど、さわって**暖かく気持ちいいと感じる温度のものを長時間皮膚に押し付ける**ことによって起こります。(42 度も



6 時間以上当て続けると低温やけどを起こします) 見た目は軽いやけどでも、皮膚の奥深くまで届く重症のやけどになります。

3. 糖尿病と低温やけど

糖尿病の患者さんでは知覚障害により足先が異常に冷たく感じる場合があります。また、しびれていたり、感覚が鈍くなっていたりして、熱さを感じない場合もあり、重症のやけどに気が付かないこともあります。このため、冬の暖房には特別の注意が必要です。

使い捨てカイロは長時間同じ場所に固定しないようにしましょう。特に靴用カイロは危険です。電気カーペットの上で眠ってしまわないようにしましょう。あんかや湯たんぼは足から離しておきましょう。電気毛布や電気敷布を使っている方は、寝る前に布団を暖めておき、タイマーを利用して布団に入って 1-2 時間でスイッチが切れるようにしておきましょう。



4. 糖尿病と肌荒れ

糖尿病で自律神経に障害が起こると汗をかきにくくなります。汗が少ないと皮膚が乾いてかさかさになり硬くなります。冬になると特に手足の**“あかぎれ”**が目立つようになります。“あかぎれ”ができるとその傷から細菌が入り込み、もともと感染に対する抵抗の弱い糖尿病の患者さんに感染症を起こす危険があります。毎日入浴後にはハンドクリームやワセリンなどの保湿剤で手入れをし、肌の乾燥を防ぎましょう。また、この時、足に傷などの異常が無いが、目で見て確かめる習慣をつけましょう。 内科 柳澤

糖尿病のケア



冬は肌トラブルの季節。肌トラブルおこしていませんか？

< 冬の入浴 >

- * 泡で肌を包み込むように洗いましょう。
- * ゴシゴシと肌をこすらず、やさしく洗いましょう。
- * 石けん成分はしっかりおとしましょう。
- * 柔らかいタオルで水分を吸収させましょう。

～入浴後、潤っているように見える肌も

数分後には、もう乾燥が始まっています～

そこで、入浴後には、**なるべく早く**、クリームなどで**しっかりと保湿をし、しっとりさせることがポイントです。**

< 冬の乾燥肌対策 >

- * 掻きむしりがある 皮膚科へ。
- * かゆみや痛みがある ワセリンを薄く塗る。
(皮膚に膜を作り症状を緩和させます)
- * 乾燥している 保湿クリームや ローションを塗ります。



しっとりすべすべ

ちょっとした掻きむしり傷でもスキンケア不足によって急速に悪化してしまった例もあります。

顔のお手入れのように、身体のお手入れも忘れずに！

スキンケアの基本は「**清潔 & 保湿**」です -(^_^)v

看護師 石森