



# 糖尿病通信

— 28 —

糖尿病と上手にお付き合いするために

## 糖尿病のフットケア

糖尿病の患者さんでは神経障害や血行障害に感染が伴い、足の壊疽が起こることがあります。あなたの足は大丈夫ですか？毎日目で見ても、手で触っても、足の健康を確かめましょう。

### 1. 足白癬 (みずむし)



**爪水虫**…爪がにごり分厚くなります。カビの一種である白癬菌が爪に繁殖します。  
**水虫**…指の間が、ジクジクただれていたり、小さな水泡がたくさんできていませんか？かかると分厚くなるタイプの水虫もあります。

### 2. たこ、まめ、うおのめ



たこや底マメ、魚の目など、固くなった部分はありませんか？足の裏は、全体重を支えています。合わない靴やハイヒールで不自然な圧力が加わることで皮膚が厚くなってしまいます。

### 3. かさかさ (乾燥肌)



乾燥した状態が続くと、皮膚が角質化し、ひび割れを作ってしまいます。足の乾燥防止に、入浴後にローションや保湿剤を塗りましょう。

### 4. 巻き爪・爪の変形・爪の肥厚



**巻き爪**…親指の爪を押して痛みはありませんか？深爪や合わない靴が原因です。炎症を起こすと、激しく痛みます。爪が伸びきるまで、皮膚に食い込まないように

爪と皮膚の間に物を挟んだり、形状記憶ワイヤで爪を広げたりして治療します。

**爪変形**…足に合わない靴の使用などにより起こります。爪周囲の皮膚にくいこんで炎症を起こす原因となります。

**爪肥厚**…爪が何層にも厚くなります。靴により圧迫され、爪の下に潰瘍が作られることがあります。

### 5. 低温やけど



コタツや電気カーペット・ストーブ・あんか・カイロを使用時、熱さを感じずに低温やけどを起こしてしまう場合があります。直接皮膚へあたらないようにし、長時間の使用を避けるなどの配慮が必要です。

## 糖尿病のケア



### 看護師が行う、足の手入れ (フットケア)

当院では糖尿病患者さまのフットケアを実施しています。足湯 (足浴) や爪きり・足の傷の手入れ・皮膚のトラブルなどありましたら、ご相談ください。

足湯でぽっかぽか。気持ちがいいですよ！



タコ削り中。軽石はダメなんです！



足の血行は？機械でチェック中。

### 足を守ろう！

足を触られた時の感覚が低下すると、足の傷や靴ずれによる痛みを感じなくなり、傷に気がつかない場合もあります。靴は、足を保護する役割があります。夏でもサンダルではなく、靴を履くことをおすすめします。足を大切にしましょう。

看護師 石森