



## 糖尿病通信

—116—

糖尿病と上手にお付き合いするために

### 冬のスキンケア

冬になると肌がかゆくなりませんか？かゆみが強いとイライラします。スキンケアをしましょう。

#### 1. 糖尿病とドライスキン

冬になると肌荒れが気になります。夜布団に入って温まると、あちこちがかゆくなり、かけばかく程一層かゆくて眠れないという経験はありませんか？

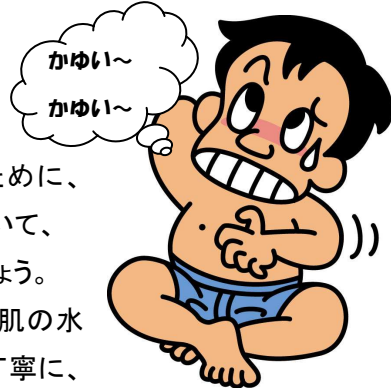
糖尿病の患者さんは高血糖や汗をかきにくくなる自律神経の障害などで皮膚が乾燥しやすくなっています。

冬の乾燥した空気や、暖房などでさらに乾きやすくなります。乾燥で皮膚の水分や皮脂が失われるとバリアが低下し、刺激によるかゆみを感じやすくなります。無意識にかきむしって傷ができると更に肌が荒れ、細菌が侵入して感染を起こしたり、潰瘍を作ってしまったりする危険があります。

#### 2. 毎日のスキンケア

##### ◎入浴後のケア:保湿

潤いのある肌を保つために、入浴後はすぐに体を拭いて、保湿クリームを塗りましょう。お風呂でしっかりと肌の水分を逃がさないように丁寧に、



ただし厚くなりすぎないように塗りましょう。

足の裏にひび割れができていいることもありますから、よく観察して手入れしましょう。医師にクリームを処方してもらうこともできます。

インスリン注射をしている人は、クリームを塗るついでに、いつも打っているところにし

こりができていないか(インスリンボール)チェックしてみましょう。(インスリンボールに注射をするとインスリンの効果が悪くなってしまいます。)



お風呂やシャワーの温度が熱すぎると皮膚が乾燥しやすくなります。気を付けましょう。また、ナイロンタオルなどでこすり過ぎると皮脂が奪われて、かえっ

て肌が荒れます。やさしく洗いましょう。

##### ◎傷の手入れ

傷を見つけたらまずきれいに洗い流します。深い傷、大きな傷は自己流で手当てせず、病院を受診してください。病状によっては潰瘍や壊疽を作る危険があります。

#### 3. 低温やけどに気を付けよう

寒い季節にはストーブやこたつや電気毛布などの暖房器具を使います。最初は気持ちのいい温度でも長時間あたっていると低温やけどになることがあります。

特に足の感覚が鈍くなっている糖尿病患者さんは要注意です。低温やけどは深いところまでダメージが届き、



見た目よりも重症で治りにくいのが特徴です。使い捨てカイロを直接はったり長時間同じ場所に固定するのはやめましょう。湯たんぽは体から離して入れましょう。また、電気こたつや電気カーペットで眠ってしまわないよう気を付けて下さい。電気毛布はふとんを温めるために使い入眠後スイッチが切れるようにタイマーをセットしましょう。

#### 4. お肌の敵 AGE (終末糖化産物)

AGEとは『糖とたんぱく質』が固く結びついたもので、体の中では老化を進める毒性の強い物質です。血糖の高い人では当然 AGE もたくさん作られます。来院時に測定する HbA1c も赤血球の中のヘモグロビンというたんぱく質と血糖が固く結びついた AGE の一つです。

体内で作られる AGE の量は『血糖値×持続時間』で表されます。また、AGE は食べ物の中にもたくさん含まれています。たとえばホットケーキがこんがり焼けると茶色い焼き色が付きいい匂いがします。ここに AGE が含まれています。体内で作られたり食物から取り込まれたりして AGE がたまってくると、動脈硬化症や骨粗しょう症など老化の原因となります。また、

皮膚は弾力を失ってたるみ、色もくすみ、しわやシミの原因になります。髪もハリをなくして抜け毛が増えます。美容の大敵 AGE を増やさないようにしましょう。



#### 5. なんととっても血糖コントロール

血糖コントロールが良好な患者さんでは、肌の乾燥も、AGE もそれほど恐れる必要はありません。老化を防ぐ血糖コントロールを目指しましょう。内科 柳澤 徳山