

シリーズ「糖尿病」⑥

糖尿病と足のお手入れ

国立病院機構和歌山病院

看護師 田崎由美子

糖尿病人口の増加・高でたりしてないかな。高齢化・合併症の進行・動脈硬化性疾患の併発などを背景に近年、糖尿病性足病変は急激に増加していると言われている。糖尿病と「足」はとても強い関係にあります。糖尿病で血糖値が高い状態が続くと、末梢神経障害により足の感覚が鈍くなり怪我ややけどに気づきにくくなったり動脈硬化が進み血の流れが悪くなったり抵抗力が低下するため細菌や水虫などに感染すると「びびり」の状態となります。

病状が進行すると足に潰瘍ができたり細菌・組織が死んでしまう壊疽(えそ)という状態になり断しなければならなくなることもあります。足病変を予防し、いきいきと生活することができるよう次のポイントをお伝えします。

1.足の観察 2.足のお手入れ 3.靴と靴下について

まず【足の観察】は、①皮膚が乾燥していないか②かゆいや火傷はないか③うおのめ・たこ・ひびわれはないか④水虫はないか⑤外反母趾などの足の变形はないか⑥爪が変形したり分厚くなっていないか⑦皮膚が赤くなったり腫れたり痛みのある部分はないか⑧傷から膿が

足の指を傷つけないように整えることが大切です。

うおのめやたこがある場合、カミソリや爪切りで自己処理するとその部分から感染する危険性があります。自分で削ってしまわず気になる部分があれば病院で相談して下さい。

最後に【靴と靴下について】ですが、靴を購入する際は、一日の中で足のサイズが一番大きくなる夕方、靴を選びましょう。メーカーやデザインによって同じサイズでも違いがあるので必ず実際に履いて履き心地を確かめて下さい。靴はつま先に余裕があり足にフィットしたもの、靴底にクッション性のあるものを選びましょう。

靴下を履くことは足の乾燥を防ぐとともに靴擦れや外傷から足を守るといった目的があるため靴を履く際は靴下を履くようにして下さい。

その他の注意としては、真夏の砂浜やプールサイドを素足で歩かない▽冬場に使用するカイロ・湯たんぽ・電気毛布などは長時間直接当てないよう注意して、低温やけどにも注意しましょう。

日常生活の中で傷や感染症から足を守るための予防をお手入れが大切になってきます。傷の早期発見・早期治療を行うことが重症化を防ぐことにつながりますので足に関心を持ち、足を守るための予防をお手入れを日々行なっていきいき生活しましょう。