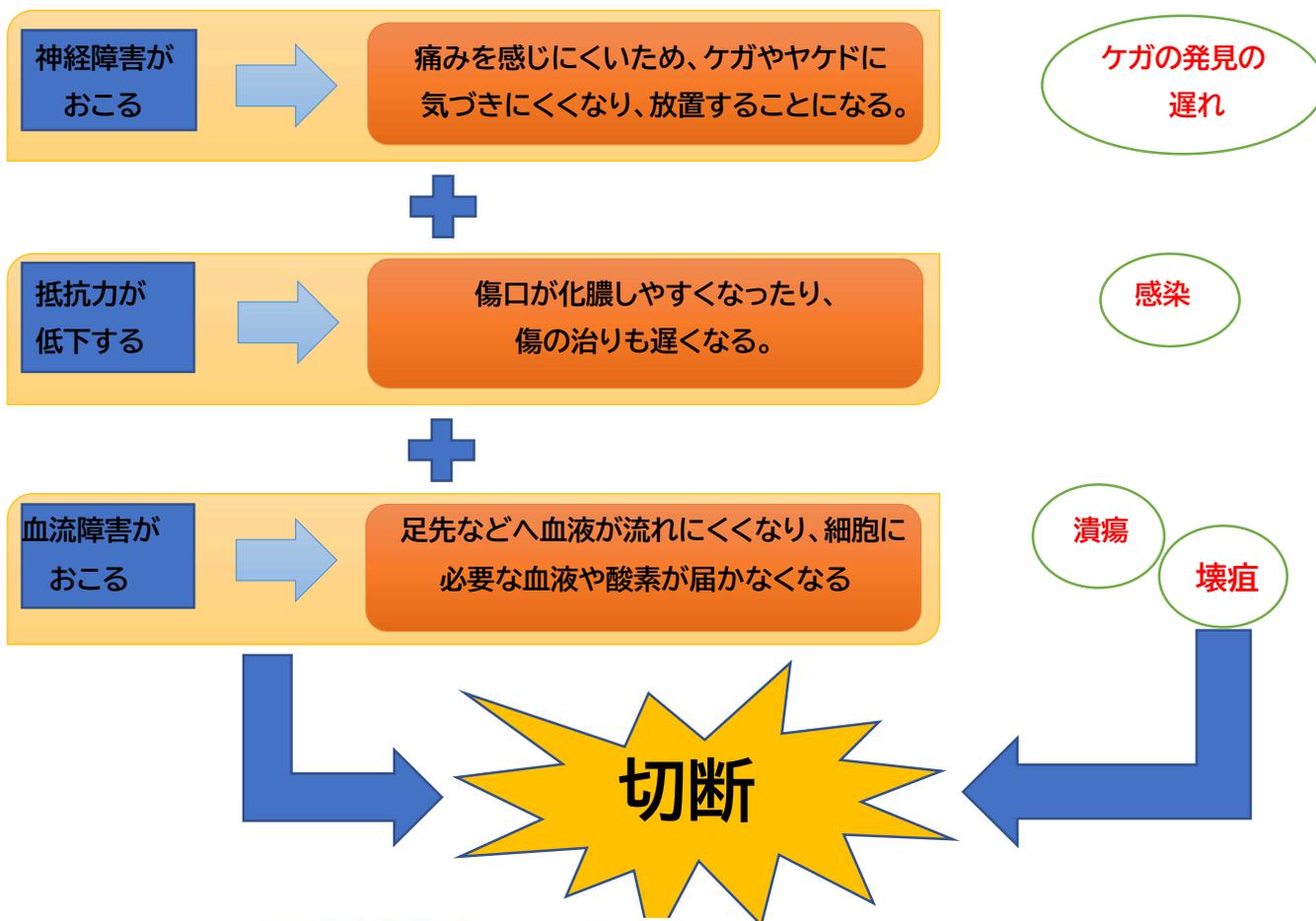


糖尿病と足～足の手入れについて～

2021年11月
滝川市立病院
糖尿病療養支援委員会

『糖尿病のために30秒に1回、世界のどこかで足が失われている!!』といわれており、国内でも年に1万以上の足の切断が糖尿病の患者に行われていると言われていています。足の切断を防ぐためにも血糖コントロールと足の手入れをする必要があります。

☞糖尿病で血糖コントロールができていないと



よく出会う糖尿病足病変

乾燥・角質肥厚・亀裂・浮腫・胼胝(タコ)・鶏眼(魚の目)・爪白癬



どんな人がなりやすいの？

* 足病変や足指切断歴の既往がある人

* 透析患者(血管障害に伴う壊疽のリスクが高い)

(糖尿病患者: **1.63** 倍、糖尿病ではない透析患者: **82.6** 倍、糖尿病性の透析患者: **481.4** 倍)

* 末梢動脈性疾患がある人

* ヘビースモーカー

* 糖尿病神経障害が高度な人

* 足指や爪の変形、胼胝を有する人

* 足病変自体を知らない人

* 血糖コントロールが不十分な人

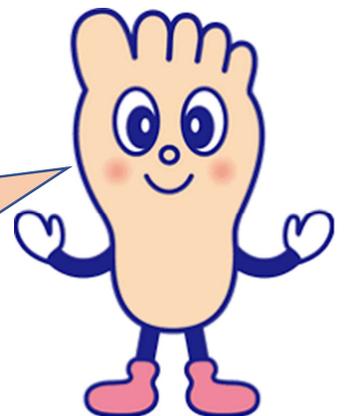
* 視力障害が高度で、足を見たり爪を切ったりできない人

* 外傷を受ける機会の多い人

* 一人暮らしの高齢者や足の衛生保持が不十分な人

足病変を防ぐためにできること

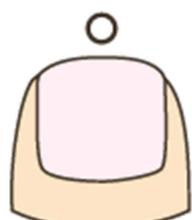
1. 足を**毎日観察**する
2. 爪は**足指の先端より短く切らない**。スクエアカットで。
3. 足の**サイズと形に合った靴**を選ぶ
4. 暖房器具による**熱傷、低温熱傷を防ぐ**
5. 足に**発赤、腫脹、熱感、痛み、滲出物**などの異常がみられたら、
すぐに医療者に相談する
6. 白癬があるときは**すぐに治療を開始**する
7. 禁煙
8. 靴下をはく



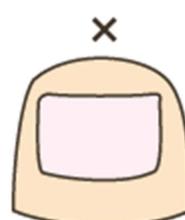
爪の切り方

* まずスクエアカットにし、爪やすりを使ってスクエアオフにしましょう

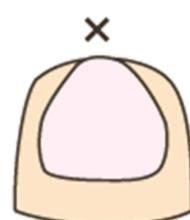
* 深爪にならないように！



スクエアオフ



深爪



バイアス切り

足の観察

- 赤くなったり腫れているところはない
- ひび割れ、ウオノメ、タコはないか
- 爪は伸びてないか
- 傷がないか
- 水虫がないか



足を清潔に保つ

- *毎日、ぬるま湯(人肌程度)と泡石鹸で足を洗う
- *洗った後は清潔なタオルで拭く
- *指の間も忘れずによく洗う
- *足を洗う時に足の観察をする
- *足の乾燥を防ぐために軟膏を塗る
軟膏は市販のワセリンや保湿クリームでもよい



靴下の選び方

- *足を締め付けないサイズの合ったもの
- *通気性の良いもの、冷え性の方は保湿性の良いものなど
- *内側に縫い目の盛り上がりの無い肌に傷つけにくいもの
- *色は白系で小さな傷からの出血や滲出液などをすぐ見つけやすいもの
- *足を衝撃から守るためのクッション性の良いもの

靴の選び方とはき方

★靴の選び方★

- *かかとまわりがしっかりとしていること
- *靴底が平らで安定していること
- *つま先に余裕があること
- *足の甲でしっかり固定され足が前滑りしないこと
- *靴の形、機能が目的に合っていること
- *インソールに適切なアーチがあること

★靴の履き方★

- *靴ベラを使い足を靴になかに入れる
- *つま先をあげ、トントンと足の踵を靴の踵に合わせる
- *ひもやマジックテープがあるときは甲をしっかり留め、つま先が余るようにはく
- *立って足指が当たっていないか確認する
- *足幅が部分的に強く締められ、圧迫感はないか確認する

❗低温ヤケドに注意

*神経障害があると温度感覚が鈍り、低温ヤケドを起こしやすくなる

*お風呂だけではなく、こたつやヒーターなどは温度調節に十分注意して使用する

入浴時の注意

*肘で湯加減を確かめ、ヤケドをしないように注意

*長時間の入浴はやめる

足がふやけて傷つきやすくなる

