



# 糖尿病フットケア外来



糖尿病療養指導士、主任看護師 尾崎 浩美

当院は平成28年4月より患者支援センター内に「糖尿病フットケア外来」を開設いたしました。

「糖尿病フットケア外来」では糖尿病から来る足の病気を予防するためのフットケアを行ったり、インスリン療法を行っている方の療養相談を受けたりしています。糖尿病とうまく付き合いながら、その人らしい豊かな生活が送れるように一緒に考え支援させていただきます。

「足に手が届かなくて爪が切れない!」「合併症のことが心配だけど、どんなことに気をつけたらいいのかな?」と困っている方はいらっしゃいませんか?専任の看護師が丁寧に対応させていただきます。

糖尿病とは血糖値が高い状態(高血糖)が続くことでさまざまな臓器に合併症を起こす病気です。では糖尿病の患者さんにはなぜフットケアが必要なのでしょう?

糖尿病で血糖値が高い状態(高血糖)が続くと、動脈硬化などにより血管が狭くなり、血液の流れが悪くなる循環障害がおき、放置したままにすると足潰瘍や壊疽(えそ)などの重大な病変(糖尿病足病変)に進行してしまうことがあります。抵抗力も低下して細菌や真菌(水虫)などの細菌感染がおこりやすくなり、傷口が化膿しやすく、傷の治りも遅くなります。さらに、しびれや痛み、感覚が鈍くなる神経障害が出たりします。2型糖尿病の50%近くは神経障害と足病変のリスクを持っているといわれています。

足は、手などに比べて目に触れる機会が少ないことから、糖尿病の患者さんには、特に足のケアが必要なのです。



糖尿病患者さんのための簡単な日常フットケア10か条を紹介します

1. 毎日、足をよく観察しましょう
2. 毎日、足を洗い清潔に保ちましょう
3. 風呂の湯でやけどをしないように、湯の温度に気をつけましょう (約40°Cに調節)
4. こたつや電気カーペットはやけどの原因になることが多いので、他の暖房器具を使いましょう  
→部屋全体を暖める暖房器具を利用しましょう
5. 裸足(はだし)で歩かないようにしましょう
6. 足のタコやウオノメは病院で処置をしてもらいましょう
7. 爪は少しずつ一直線に切って、後はヤスリで先端を整えましょう
8. 視力障害があれば、家族や病院等で爪を切ってもらいましょう
9. 足に合った靴を履きましょう
10. 足に傷ができたら消毒(水洗い)して、ただちに受診しましょう

最後に、糖尿病にかかりやすい人とは、

- ①肥満 ②大食である ③習慣的に飲酒している ④間食をよくする ⑤脂っこい食事が多い ⑥遅い夕食を多く食べる ⑦食事時間が不規則である ⑧家族や親戚に糖尿病の患者がいる ⑨野菜をあまり食べない ⑩朝食を食べない ⑪ドリンク剤をよく飲む ⑫運動不足 ⑬ゆっくり休めない ⑭ストレスがたまっている ⑮40才を超えている ⑯妊娠中に血糖値が高いといわれたことがある  
これらに当てはまる項目が多い人です。年に1回は検診を受けましょう。

## 糖尿病フットケア外来

- 相談時間 毎週金曜日 午前9時～午後4時
- 予約方法 主治医へお申し出ください

