医療法人社団 青泉会
下北沢病院

糖尿病の方の足のお手入れ

糖尿病のある方の足は、様々なリスクにさらされています。そのため糖尿病のない方に比べると慎重なお手入れが必要です。小さな傷を早期に発見し進行を予防しなければ、少しづつ大きくなり、慢性の治りにくい傷になってしまうこともあるからです。

●関心を持つべき理由

潰瘍、感染、壊疽は糖尿病患者が直面する障害です。そのため年間約１万２０００人もの糖尿病患者が足の切断を余儀なくされています。糖尿病患者における足の問題には大きな２つの原因があります。

1 神経障害

ケガをしないように足をいつも守っている「知覚」が無くなります。そのため、ちょっとした靴ずれや靴の中に入った異物などに気付くことが出来ず、そのまま歩き続けてしまいます。その上、神経が傷つくと、足趾が変形したり、土踏まずが無くなったり、皮膚が乾燥したりします。これらの障害は足に潰瘍や感染を起こす可能性があります。そうなると急速に進行して壊疽（組織の壊死）や切断に繋がる可能性があります。しかし、足をよく手入れすれば、潰瘍や感染を予防することができます。

2 血行不全（虚血）

これは治癒が困難です。カテーテルやバイパスで血行を再建することが出来る場合もありますが、血の巡りが悪ければ壊疽や切断を免れません。しかし、足をよく手入れすれば、足の切断の時期を遅らせることが可能です。

●あなたの足を守るために、次のことを実行しましょう。

1 毎日足を観察しましょう

目と手を使いよく観察し、足趾の間もチェックします。鏡を使って足の裏も見るようにしてください。家族にも見てもらうと良いでしょう。
以下のような危険なサインを探しましょう。

- 腫れ（特に新しいもの、次第に大きくなるもの、足全体に及ぶもの）
- 皮膚が赤い（圧迫によるただれや、感染の可能性）
- 熱感（足の一部が温かくなってくるのも炎症が起こっているサインです）
- 水ぶくれ（擦過や圧迫によるただれのサイン）
- 切り傷、擦り傷、出血（感染の可能性）
- 爪の障害（皮膚に当たり潰瘍を作り、感染を起こす）
- じくじく湿って液が染み出る（足趾の間）

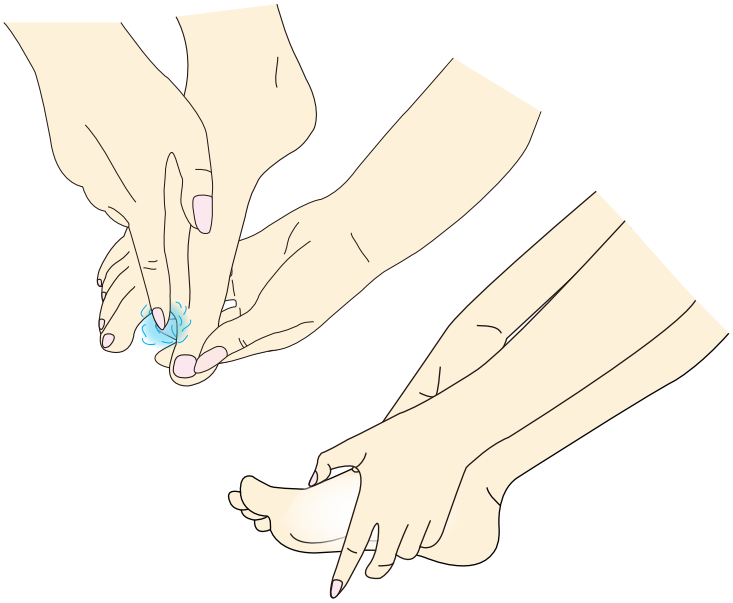
2 毎日靴のチェックをしましょう

手を使って、靴の中に次のようなものが無いかチェックしましょう。

- 凹凸（ざらざらの面や縫い目）
- 異物（石や鉄など）

3 毎日足を洗い、手入れをしましょう

- 毎日趾間までしっかり足を洗いましょう。
- お湯や水ではなく、ぬるま湯を使いましょう。
- 足を洗った後は足趾の間まで良く乾かします。
- 皮膚が乾燥したらクリームを塗り保湿します。
- 趾間にウールを挟んで乾かすのもお勧めです。



医療法人社団 青泉会
下北沢病院

糖尿病の方の足のお手入れ

4 靴と靴下を足に合わせる

- 靴と靴下がきつ過ぎないことを確認しましょう。
- 靴先は通気性の良い柔らかな素材の甲革で作られていて、余裕があるものを選びましょう。
- 新しい靴を履き、5 ～ 10 分歩いて皮膚が圧迫され赤くなっていないかチェックしましょう。
  もし皮膚が赤くなっていたら、その靴が足に合っていない証拠です。
- 毎日同じ靴を履くことは避けましょう。
- 保険適用が可能な糖尿病用の治療靴を医師から処方してもらうことも可能です。
- 義肢装具士は糖尿病に適切な履き物を作成したり、足に合わせたりする資格です。
- 靴屋ではあなたが糖尿病であることを事前に伝えましょう。

5 医療

- 医師を受診するたびに、足を診てくれるよう頼みましょう。
- 前述したような危険な徴候があれば、医師にかかりましょう。

●こんな危険を冒してはいけません

裸足で歩いてはいけません

失った物や荒れた地面は、切り傷や擦り傷などのケガの原因となります。



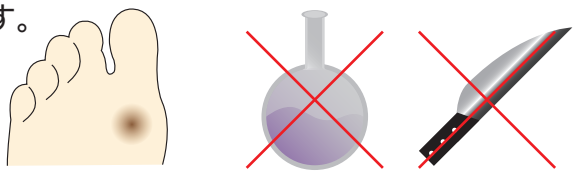
熱いお湯を足にかけてはいけません

特に知覚に異常がある場合、熱はひどい火傷の原因となることもあります。
こたつやストーブ、湯たんぽなどにも気をつけましょう。



タコを削るときに化学薬品や鋭利な刃物を使用してはいけません

切り傷や擦り傷を作り、感染を起こす原因になります。



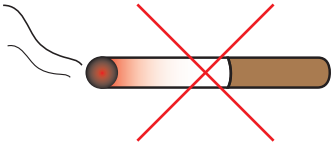
爪の角を切ってはいけません

爪は真っ直ぐに切りましょう。視力が低下した状態で爪を切るのは危険です。病院に相談しましょう。



たばこを吸ってはいけません

喫煙は足が酸素を取り入れるのを妨げます。



しっかりお手入れして足の病気を予防しましょう！

何かあったら
すぐに専門医を受診！

健康は足元から！



医療法人社団 青泉会 下北沢病院
〒155-0031
東京都世田谷区北沢 2 丁目 8-16

受診受付窓口
TEL：03-3460-0300
http://shimokitazawa-hp.or.jp/