

〈糖尿病と足の関係〉

血糖値が高い状態が続くと、神経障害や動脈硬化(血流障害)を起こし、足にさまざまな影響が出やすくなります。

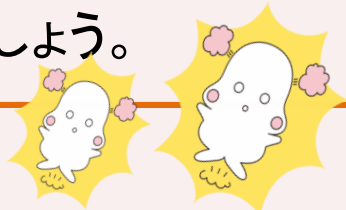
そこで**フットケア**が大切となります!!!

〈フットケアを行うとどうなる・・・?〉

普段から足に傷を作らないように注意し、毎日足の観察とケアを行う事で、足病変を予防することができます。

〈自己処理は危険〉

タコや魚の目を自分で削ったり、市販薬を使用することは危険です。主治医に相談を必ず行い、皮膚科受診を行い処理をしてもらいましょう。



足病変の例です。
より良い血糖コントロールとフットケアを行いましょう。

〈フットケアのポイント〉

○足の観察

足の隅々まで見て触わり、しびれや、乾燥、爪の変色、ケガ、ひび割れなどがないか確認する。

○足を清潔に保つ

・石鹸を良く泡立て、柔らかいスポンジやタオルで優しく指間も洗う。

※軽石などではこすらない!摩擦で皮膚が擦れ、菌が入ってしまう可能性がある。✚

・しっかり拭き取り、乾燥させる。

○爪の切り方



○出血にすぐ気づけるよう白い靴下を履く。

○低温熱傷に注意(湯たんぽ、コタツ)