

→今月の【 掲示板 】2023/10月～2023/11月

今月の待合室は、看護部より『糖尿病合併症・フットケアについて』を掲示しています。

# 糖尿病合併症 フットケア

**糖尿病**は単純に血糖が高いだけの病気ではありません。

高血糖が続くと全身の血管を傷つけて、**糖尿病合併症**という別の病気を引き起します。

**糖尿病合併症**の予防として  
今月は…  
**フットケア**に着目

**足を清潔に保つ**

- ・感染予防のため足を清潔に保ちましょう
- ・毎日ぬるま湯（39℃以下：人肌程度）と洗剤で足をよく洗きましょう
- ・洗った後は清潔なタオルで拭き、良く乾かします。
- ・特に白癬症になりやすい指の間は丁寧に洗い、良く乾かしましょう。
- ・乾燥を防ぐため、乾いた後は保湿剤などを塗布しましょう

**世界で多くの足が失われている！？**

- ・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！！
- ・国内でも年に1万例以上の大切断（大腿からの切断）が糖尿病患者に行われていると言われている！！

・糖尿病は下肢切断の極めて重要な危険因子！！

それを防ぐために・・・  
何に気を付けられればいいでしょう

**低温やけどに注意**

- ・神経障害があると温度感覚が鈍り低温やけどを起こしやすくなる
- ・お風呂だけでなくこたつやヒーターなどは温度調整に十分注意して使用する
- ・入浴時は肘で湯加減を確かめてから入るように気を付けましょう
- ・夏場のプールサイドや砂浜にも注意が必要です

**【しめじ】** 糖尿病の合併症 **【えのき】**

**【しめじ】** 網膜症、白内障、緑内障、腎臓疾患、骨髄疾患、神経障害

**【えのき】** 脳梗塞、脳出血、脳卒中、認知症、狭心症、心筋梗塞、神経痛、虚血性心疾患、腰痛、皮膚炎、壊疽

**しめじとえのきを**  
予防するために…

- ① HbA1c7.0%以下
- ② 血圧130/80mmHg以下
- ③ 適正な**体重コントロール**
- ④ **血中脂質の改善**

**毎日こまめに足を観察しましょう**

- 皮膚の色や温度に変化はないか
- 皮膚が赤や紫、黒色に変色していないか
- 切り傷、ひっかき傷、やけどはないか
- うみはでていないか
- 足や指の变形はないか
- 爪の变形や変色、周囲に炎症はないか
- 足背に毛は生えていないか
- 氷虫、タコ、クオノメ等ははないか
- 乾燥、ひび割れはないか
- 靴ずれはないか

※異常があれば早めに医師へ相談しましょう。

**正しい靴の選び方が大切です**

・足のトラブルの原因は圧倒的に「靴ずれ」

・「靴ずれ」を防ぐために・・・

**足に合った靴を選ぶ**

- よい靴の条件
- 足幅が広すぎない
- 足背が圧迫されない
- つま先が圧迫されない
- 踵が圧迫されない
- 足裏が圧迫されない

**正しい靴の履き方で靴を履く**

- ・椅子に座る
- ・毎回靴紐は結びなおす
- ・立って足指が当たっていないか確認する

**今月の担当は**  
**看護部** です