

→今月の【 掲示板 】 2026/10月～2026/11月

今月の待合室は、看護部より『フットケアについて』を掲示しています。

今月の担当は
看護部 です

10月・11月のテーマは、
「フットケア」です。

寒い時期は、皮膚が乾燥しやすく
足病変(足のトラブル)が多くなる時
期です。皆さん、自分の足を毎日見
てますか??

足のトラブルいろいろ

その日のうちに相談

足が痒くなる、汗のうるお肌慣
れ風邪上がりに、足のお手入れ～

①やさしく洗う
②熱いお湯を避け、ぬるめのお湯で。
③指の腹まで、よく拭く。
④タオルでやさしく水分を取りましょう。
⑤乾燥したところに保湿を。
かかとや足の乾燥した部分にクリームを。
指の間には塗らないようにしましょう。

フットケアとは、足を毎日よく見て、
お手入れをし、傷やトラブルを防ぐこと
です。

これから自分の足で歩くための、
大切な習慣です。

低温やけどに注意!

心臓より遠くまで、長時間ふれるとやけどの原因に。

こたつ 電気あんか 湯たんぽ

足の感覚が鈍いと、熱さに気づきにくくなります。

無理に爪を切ろうとすると、
ケガをすることもあるので、
主治医や糖尿病・内分泌セン
ターの看護師に相談してください。

糖尿病があると、
なぜフットケア(足のお手入れ)が
大切な?

糖尿病を持った方の足は、
足病変(トラブル)が起こりやすく、
悪化しやすいからです。
高血糖で抵抗力が低下して、感染症にかかりやす
くなったり、傷口が化膿しやすくなります。

水虫はとても身近な病気です!

靴下をぬいたら、足チェック!
～これからも、自分の足で歩くために～

今日の足、いつもと同じですか?

☐ 傷や水ぶくれはありませんか?
☐ 赤くなったり、腫れたりしていませんか?
☐ 指の間やかかどに変化はありませんか?

特定医療法人 光陽会病院
認定看護師より Vol. 31

「糖尿病とともに、その人らしく生活できるよう
支援する看護部です」

糖尿病看護認定看護師
山下(みち子)さん

主な活動内容
①糖尿病の予防・診断・治療の支援
②糖尿病の合併症・生活習慣病の予防・診断・治療の支援
③糖尿病の合併症・生活習慣病の予防・診断・治療の支援
④糖尿病の合併症・生活習慣病の予防・診断・治療の支援

靴下をぬいたら、足チェック!
～これからも、自分の足で歩くために～

今日の足、いつもと同じですか?

☐ 傷や水ぶくれはありませんか?
☐ 赤くなったり、腫れたりしていませんか?
☐ 指の間やかかどに変化はありませんか?