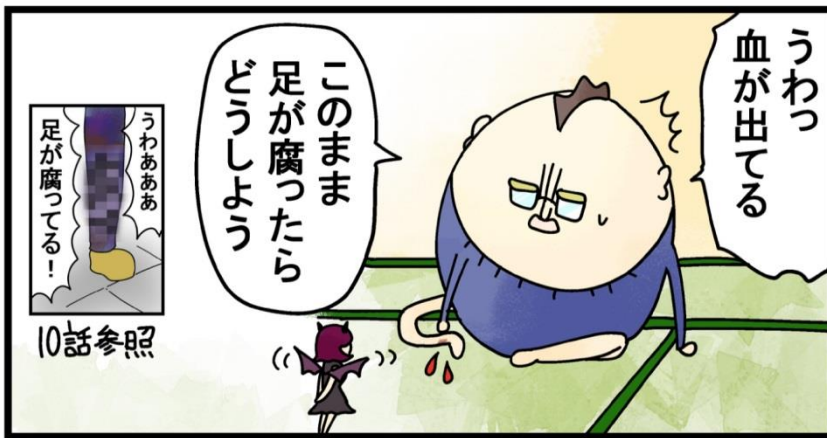


# 『サトウさんとお付き合い始めました。』

第15話 ～ 今日から始めるフットケア！～

しばうら はるみ  
画：芝浦 晴海



山さんが足を守るためにやるべきこと

糖尿病でない  
方にもオススメ

**保湿する**  
乾燥やひび割れの予防

**爪はまっすぐ切る**  
巻き爪や深爪による炎症の予防

**靴下 & 足に合った靴をはく**  
怪我や靴ずれの予防

①丸く切らない  
②角はヤスリで整える



# フットケアが大切な理由



## 【足のトラブル(例)】

- 切り傷、ひっかき傷 □乾燥、ひび割れ □あかぎれ □靴ずれ
- 深爪、巻き爪 □タコ、ウオノメ □水虫 □火傷 など

6  
月  
3  
日  
(月)

日直  
AY  
さん

高血糖による 血流障害

適切な処置をせず、放置すると…



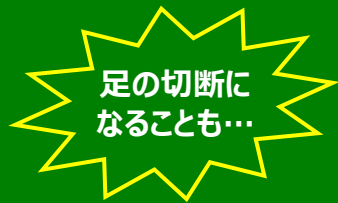
【化膿】



かいよう  
【潰瘍※】



えそ  
【壊疽】



※ 皮膚表面のみならず深部にまで損傷した状態

糖尿病神経障害は足の感覚が鈍くなり、**痛みを感じないためトラブルに気づきにくくなります**。また温度に対する感覚も鈍くなっているため、冬はカイロや暖房器具での火傷を起こさないよう注意が必要です。

さらに高血糖による血流障害は、以下の特徴があります。

- ・血液の循環が悪いため治りにくい
- ・免疫力が低下しているため感染しやすい

そのため、足のトラブルを放置すると、最悪の場合、足の切断につながりかねません。

足を守るために、日頃から「よく足を観察して早期発見」と「フットケアで足のトラブルを予防」することを習慣にしましょう★

それでも足のトラブルが起きてしまった時は、小さなトラブルのうちに専門医に相談しましょう。

ちなみに足の定期観察とフットケアによって、足の切断頻度が4割程度減少したとの報告があります。

