

# 「糖尿病とフットケアの関係 ご存じですか？」

作成：糖尿病支援委員会  
担当：三階西病棟

フットケアとは？・・・「足のケアをすること！」です。

さて、糖尿病があるとどうしてフットケアが重要なのでしょうか？

糖尿病の合併症には、「糖尿病網膜症」「糖尿病性腎症」「糖尿病神経障害」などが知られています。「足病変」は神経障害に伴う合併症の1つです。

## 【足病変とは】

糖尿病患者さんに生じる足のトラブルをまとめて**糖尿病足病変**といいます。

具体的には白癬(水虫)、胼胝(たこ)、蜂窩織炎といった感染症、変形、靴擦れ、巻き爪や外反母趾などに関連する潰瘍です。

ひどい状態になると足の組織が死んでしまうことがあります。(足壊疽)

糖尿病で血糖コントロールが不良な状態にあると、足にトラブルを抱えやすくなります。

## 【糖尿病足病変の原因】

### ① 免疫機能の低下

身体の抵抗力が低下し、細菌に感染しやすくなったり、化膿しやすくなる。

### ② 血流障害

動脈硬化が進み、血液の流れが悪くなると、足の先まで酸素や栄養がいきわたらないため、怪我が治りにくくなる。

### ③ 糖尿病神経障害

痛みを感じる神経が障害され感覚が鈍くなり、痛みを感じにくくなる。また、怪我の発見が遅れ化膿しやすくなる。

神経障害の自覚症状として、「両足指先のしびれ」があります。



## =フットケアの方法=

### 【毎日足を観察しましょう】

毎日明るい場所で足を観察しましょう。足の裏や指の間、足裏までチェック！！

- 皮膚が赤くなったり、紫色になっていないか
- 傷・けが・やけどはないか
- 膿がでていないか
- 爪の形・色に変化はないか
- 皮膚の乾燥・ひび割れはないか
- たこ・魚の目はないか



### 【日常生活での注意点】

- ・毎日、足を洗い乾燥させて清潔に保ちましょう
- ・裸足で歩かず靴下をはきましょう
- ・足にあった靴を履きましょう
- ・こたつや湯たんぽによるやけどに注意しましょう
- ・たこや魚の目は病院で処置しましょう
- ・爪切りは深爪に注意しましょう
- ・爪が切りにくい場合は家族や看護師に伝えましょう
- ・けがに注意しましょう



## あなたの大切足を守るために…

大切な足を守るためには、血糖コントロールを良好にするとともに、ご自身での日々のお手入れ(フットケア)がカギとなります。普段から足に傷を作らないよう注意し、毎日足を観察しましょう。

ケアを行うことで大切な自分の足を守ることができ、糖尿病足病変の予防ができます。 **万が一、足に異常を発見したら自己判断せず外来へご相談ください。**

当院には足潰瘍(かいよう)や足壊疽(えそ)などの「糖尿病足病変」の予防を目的とした、**糖尿病の方を対象としたフットケア外来**があります。  
足について気になることがあれば主治医の先生にご相談ください。