

vol.12

栄養だより

2018.8

小川内科・糖尿病内科クリニック

今月のテーマ:夏こそフットケアに注目!

足からのサインに注目

今年の夏も暑いですね。暑いと、サンダルで過ごされる方も多いのではないのでしょうか。しかし糖尿病患者さんにとっては足の状態に注意が必要です。

糖尿病の三大合併症の一つである神経障害や、血流障害により足に様々な異常が出やすくなります。さらに高血糖状態により抵抗力が低下し、細菌感染が起こりやすくなる結果、足潰瘍(かいよう)や壊疽(えそ)などの重要な糖尿病足病変に進行してしまうことがあります。

大切な足を守るために、血糖コントロールを良好に保ちながら、日々ご自身で足をよく観察しケアを行うことで予防することが大切です。



•皮膚の色や温度 •乾燥やひび割れ
•傷や水ぶくれ •指の間のジクジク
•爪の形
長時間歩いた後は特に念入りに観察しましょう。

フットケアのポイント

1 足を清潔に保ちましょう

石鹸の泡でやさしく洗いましょう。指の間も忘れずに。皮膚が乾燥している箇所には保湿クリームを塗りましょう。

2 爪は切り過ぎないようにしましょう

深爪に注意し、爪の角は深く切り落とさないようにしましょう。

3 自分の足にあった靴を履きましょう

つま先に5ミリ程度の余裕があり、クッション性がよく、内貼りが柔らかい、そして当たる場所に縫い目がない靴を選びましょう。

4 やけどに注意

足の感覚が鈍くなるため、やけどに気づきにくくなります。夏場は思ったより、アスファルトが高温になっています。素足でベランダやプールサイドを歩くとやけどすることがあるので注意しましょう。

5 素足を避け、靴下を履いて傷から足を守りましょう

靴下を履くことで、細菌の侵入・靴擦れ・水虫の予防、足の保護になります。吸湿性の良い綿素材で、きつすぎないものを選びましょう。重ね履きは血行を妨げてしまうので注意しましょう。

☆傷やタコ、うおのめなど発見したら早めに相談しましょう。



当院では管理栄養士による栄養指導を行っています。ご希望の患者様は主治医にご相談ください。
(栄養指導は、各保険の自己負担に 応じた料金が必要となります。)