

# vol.15 栄養だより

2018.11

小川内科糖尿病内科クリニック

## 今月のテーマ:冬もフットケアに注目!

### 足も乾燥対策

寒い冬が近づいてきましたね。Vol.12の栄養だよりでフットケアについて紹介しましたが、毎日足を観察されていますか?冬こそ特にフットケアに注意する必要があります。

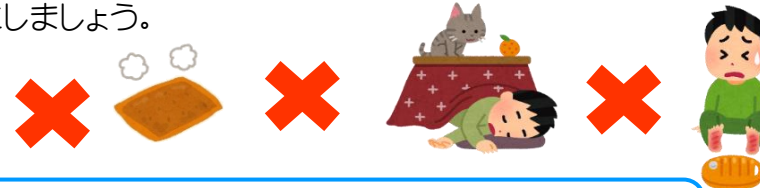
冬は夏に比べて足も乾燥しやすいです。足の皮膚が乾燥している場合は、保湿クリームを踵、足の甲、くるぶしを忘れないようにまんべんなく塗って保湿!ひび割れを起こさないようにしましょう。ただし、指の間は湿って水虫の原因となることがあるので避けましょう。



### こたつでうたた寝注意報

暖かいこたつでついうたた寝..なんてことありませんか。冬場に暖房器具を利用するときは低温やけどに注意が必要です。低温やけどとは、カイロや湯たんぽなど体温より少し高めのものに長時間触れ続けることによって起きるやけどのことです。

糖尿病の患者さんは合併症である神経症が進むと、足の感覚が鈍くなり痛みを感じにくくなります。そのため長時間ストーブ・こたつなどにあたっていると、低温やけどを起こしていても気付きにくく、ほっておくと傷がひどくなり、感染、壊疽まで進展してしまう場合があります。使用する場合は、寝る前には必ずスイッチを切る、設定温度を最低にする、湯たんぽは厚手のバスタオルで包む、また靴の中に入れるカイロ・貼り付け式カイロは使用しないようにしましょう。



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)