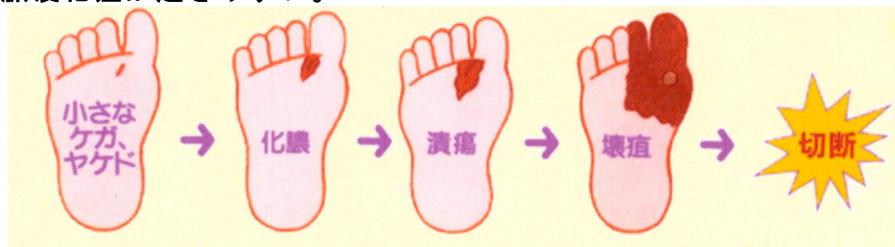


1 「足病変」は糖尿病の合併症の一つ

糖尿病の患者さんは、足に種々のトラブルが起きやすいです。

特に、

- ・ 足のしびれで感覚が鈍くなり、足にケガやヤケドを負いやすい。
- ・ ケガやヤケド、水虫などが治りにくく、潰瘍になりやすい。
- ・ えそになって、足を切断しなければならないこともある。
- ・ 足の骨が変形していることがある。
- ・ 足の血管の閉塞性動脈硬化症が起きやすい。



2 足のトラブルの原因

糖尿病の足のトラブルの原因は、次の3つです。

- ① 神経障害の影響
- ② 血流が悪くなっている。
- ③ 感染症にかかりやすい。



3 糖尿病から足を守るために

糖尿病から自分の大切な足を守るためには、次のようなことを心掛けることが大切になってきます。

- ① 食事・運動療法を中心に糖尿病の良好なコントロールを継続することが最も大切です！

- ② 毎日、足をチェックする。

【爪、タコやウオノメ、ひび割れ、水虫、肌の色】

- ③ 足にケガをしないようにする。

【自分にあった靴を選ぶ、爪の手入れ】

※ 特に夏はサンダルや裸足でのケガには気を付けましょう。

自分で良く観察できない方は周囲の人に見てもらいましょう。



糖尿病のコントロールには食事・運動などの生活習慣を変えることと、その継続が欠かせません。皆様の糖尿病療養に役立つ情報をこの「糖尿病だより」で発信していきます。