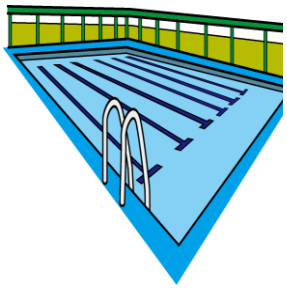
糖尿病だより

2015年6月
No.39

足のお手入れしてますか

糖尿病のコントロールが悪くなると神経障害、感染症、動脈硬化による血管障害が原因で足病変を起こしやすくなります。足のお手入れは一年中必要です！



はだしは厳禁！

砂浜やプールサイドを、はだしで歩くと、けがややけどの危険があります。

早めに皮膚科を受診しましょう！

爪に感染すると治りにくく長期に治療を続ける必要があります。

- 爪の色が白く濁っていませんか？
- 爪が厚くもろくなっていませんか？

高温多湿の夏は、「蒸れ」という環境が加わることで、白癬（水虫）の感染を起こしやすくなります。

サンダルやスリッパは、外傷や、靴ずれの危険がいっぱい！散歩は吸湿性のよい靴下を着用して運動靴を履きましょう。

特に夏は帰宅後、足をこまめに洗いましょう

ゆびの間も洗って水分を拭き取りましょう！

しっかり泡立てて洗いましょう

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。どうぞご期待ください。

糖尿病療養指導スタッフ一同

国立病院機構　姫路医療センター