

糖尿病だより



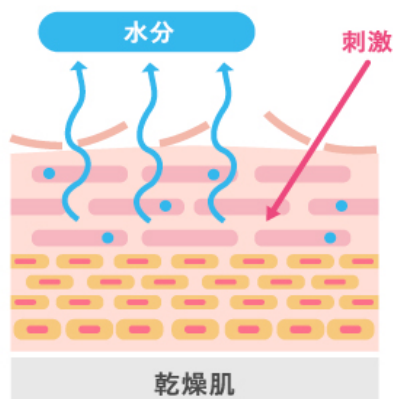
2018年1月
No.54

冬の足



皮膚の乾燥に要注意！

糖尿病では、神経障害で発汗機能の低下や血流の低下が起こり、皮膚の乾燥やかゆみが強くなります。特に足の裏では、角質が硬く分厚くなってきます。



乾燥は、皮膚のバリア機能を低下させ、ひっかき傷も加わり、細菌やウイルスが侵入し、重症の感染症につながります。

しっかりと肌を保湿しましょう！

2

軟膏、クリームは人差し指の先から第1関節まで（約0.5g）の量



1回に手に取る量のめやすです

ローションは1円玉大程度です



1

入浴後すぐに塗りましょう



足は約1g程度を目安に十分量を塗りましょう



皮膚がテカテカと光るように塗りましょう

3

手のひら全体を使って優しく丁寧に、ただし、**ゆびの間は塗らない**ようにしましょう

市販のものを塗って皮膚が赤くなった場合は使用を中止して医療機関を受診しましょう。医療機関から処方され医師からの指示がある場合はそちらに従って使用してください。保湿剤を正しく効果的に使用して皮膚を乾燥から守りましょう。

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。

