



糖尿病ワンポイントアドバイス「動脈硬化と神経障害(足の合併症のお話)」	1ページ
杉本真弓先生・竹岡高志先生離任のあいさつ／医療安全管理室からのお知らせ⑦／今月のイチオシ図書	2ページ
「こども健康講座」レポート／電子カルテ導入のお知らせ	3ページ
三重病院あるあるクイズ④／アレルギー教室のクッキング／外来からのお知らせ／外来診察のご案内	4ページ

## 糖尿病 ワンポイントアドバイス

# 動脈硬化と神経障害

(足の合併症のお話)

糖尿病患者さんは  
足元注意!



糖尿病と足は意外と関係が深いことはご存知でしょうか？糖尿病でコントロールのよくない状態が長く続くと足にもいろいろな障害が起こってきます。

- ①糖尿病神経障害／足の感覚が鈍くなり、傷や水虫に気がつかない。
- ②動脈硬化による血流障害／血の流れが悪くなり、けがが治りにくい。
- ③免疫力の低下／病原菌に感染しやすく、傷が化膿しやすい。

このような障害があると、小さな傷でも知らないうちに悪化します。重症になると足の切断につながることもあります。そこで、予防のために日頃のお手入れが重要です。



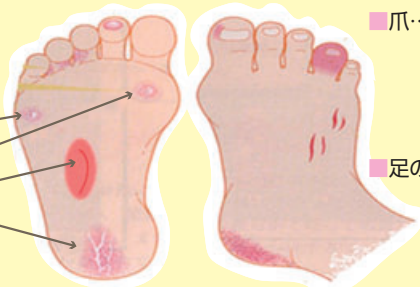
自分の足を守るために今すぐできることがありますよ！

## 足のお手入れ

- ①足を清潔に／指の間や爪をやさしくきれいに洗いましょう。
- ②保湿しましょう／乾燥によりひび割れなど起こしやすくなります。
- ③傷の予防／靴下はきつすぎないもの、靴は自分の足に合ったものを！
- ④爪のケア／爪はまっすぐ切り、やすりで角を丸くします。
- ⑤やけどに注意！
- ⑥傷や水虫を見つけたら、早めに受診・治療をしましょう！

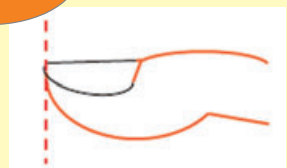
## 観察しましょう!

- 皮膚……色がおかしい
- 腫れている
- 乾燥している
- 足の裏…胼胝(タコ)
- 鶏眼(ウオノメ)
- 傷がある
- ひび割れている
- 変形している



- 爪……巻き爪
- 深爪
- 爪白癬(爪水虫)
- 爪周囲炎
- 足の指…足白癬(水虫)
- あかぎれ
- 出血

爪の長さは  
指と直角に!



爪の  
切り方

巻き爪

当院では、糖尿病患者様を対象にフットケア外来を行っています。わからないこと、ご自身での足の観察やケアが難しい方はぜひ一度、内科・荒木医師にご相談下さい。(糖尿病看護認定看護師／渡邊 美佳)