

【ご挨拶】  
糖尿病・甲状腺疾患・高血圧症などに関する知識とお知らせを新聞にして皆様に配布しています。皆様の病状が好転いたしますことを、心より願っております。

院長 則武 昌之



## 今月の特集

### 壊疽にならないフットケア

#### 【糖尿病と足の病変】

高血糖が続くと神経障害や血流障害が起こりやすく、感染症に対する抵抗力も低下するといわれています。また感覚のレベルが下がって痛みを感じなくなりやすくなり、気づかないうちに傷がどんどん悪化して壊疽にまで進行する場合も少なくありません。壊疽とは足の一部が黒く腐ってしまっていて進行すると足の切断になる場合も少なくありません。とくに足先のしびれている方は痛みがなくても、風呂にはいったときに足先に傷や紫色などに変色している部分がないかを毎日チェックすることが大切です。

#### 【壊疽を予防するための日常生活の注意点】

- 1) 毎日足を観察する習慣をつけましょう。見えにくいところは家族の人に見てもらいましょう。
- 2) 壊疽の原因は靴擦れが最も多いといわれています。たかが靴擦れと思わずにきちんと治療することが大切です。自分の足によくあった靴を選びましょう。
- 3) 水虫も壊疽に進展してしまう場合があるので、指の間に水虫がある場合には積極的に看護師や医師に診察時に話してきちんとした薬で治療してください。
- 4) 靴下も足を締め付けないで、特に寒い冬には厚手で保温性のよいものを選びます。小さな傷からの出血にも気づきやすいように靴下の色は白がお勧めです。
- 5) 感覚が足先は特に鈍くなっているので、風呂ばかりではなくコタツやアンカなどでやけどをしないように注意しましょう。低温やけどといってあまり高い温度ではなくても感覚が鈍いときにはやけどになってしまう場合があります。注意が必要です。

#### 壊疽にならないための注意点観察の要点！

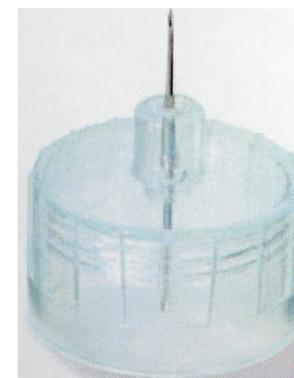


#### 【治療の基本】

1. 糖尿病の治療：高血糖状態を長期にわたって改善して、上手にコントロールすることが必須。
2. 動脈硬化の予防と治療
  - ①高血圧の治療：血圧を 130/80 未満にすることによって動脈硬化の進展が明らかに抑制されるといわれています。
  - ②高脂血症：LDL コレステロール（悪玉コレステロール）を 120 未満，HDL- コレステロール（善玉コレステロール）を 40 以上に保ちましょう。
  - ③禁煙：タバコをすっていると末梢動脈の動脈硬化が進展しやすくなり、壊疽がますます起こりやすくなります。
3. 薬物療法：動脈硬化が進んだりして血流が悪いことが引き金になっている場合には血管拡張剤などを使用して少しでも局所の血流を改善することによって壊疽の部分の拡大を防ぎ増す。またたいがい壊疽には感染が伴っているので抗生物質を投与します。
4. 手術：それでも駄目な場合には入院して欠陥再建術などの手術をしたりします。黒くなってしまった部分や腐ってしまった部分は切除または切断するほかはありません。

## ナノパス 33 (世界で一番細いインスリン注射針)

糖尿病治療で使用するインスリン注射針。世界一細い 33G(0.2mm)。従来の 31G より 20% 細くなっています。この製品は昨年のグッドデザイン大賞を受賞しました。わが国で 60 万人の人がインスリン注射をしています。注射をやめることは出来なくてもその痛みを少しでも和らげるために考え出された針だと賞賛されています。当院でも昨年 11 月から徐々に今までの針からこの針へと変更される方が増えています。あなたはもう変更しましたか？



## 健康ニュース

- 今回はちょっとロマンチックな話題をひとつ。イタリアのパビア大学から「胸が高鳴り、心から幸せ。ちょっと愚かしいほど」こんな恋に落ちた 58 人の血液を調べたところ、恋におちていなかった人には見られなかった圧倒的に高いレベルの因子が血液に見つかったと報じました。ただしこの 58 人も 1 年後には因子がめっきり減少していたとのことで、幸せも長くは続かない？
- 厚生労働省は日本で新型インフルエンザが大流行すれば国内で 3200 万人が感染し、死者は 64 万に上ると推計しています。この場合には国民の 1/4 が患者となり、社会が機能しない事態となる可能性があると言われています。
- 食欲を抑制する新たな「オプスタチン」というホルモンが米スタンフォード大学から報告されました。これは日本で発見された食欲を促進するホルモンである「グレリン」ともともとの遺伝子は共通とされており、肥満の治療や病態の解明に有益なものかもしれないと期待されています。

## 休診のお知らせ

2月25日は学会参加のため、午後を休診します。  
そのかわりに当日のみ午後3時まで昼休みなしで診療します。  
ご迷惑をおかけしますが、ご了承ください。

糖尿病性壊疽を予防する