



VOL. 69
09年
01月

フットケアってなあに？ (壊疽にならない為に)

顔のお手入れは十二分にやっている女性の方も多いのではないのでしょうか。しかし足までとなると目が行き届かなくなっていないでしょうか？
足の裏がきれいなのは気持ちがいいものですが、糖尿病におけるフットケアはそれだけではない深～い話があるのです。

足裏のフットケアを怠ると「コワイ」ことが起こる？

足がキレイなのは女性だけでいいと思っている男性も、鏡を手に持って足裏を覗き込むことが必要です。糖尿病が長くなってくると、神経障害により足の変形、両下肢の痺れなどが出現してきます。このような状態では知覚が低下しているので、靴擦れ・タコ・魚の目・かかとのひび割れなどがあっても痛みを感じなくなってしまいます。痛くないからと不潔にして放っておくと、そこから感染を起こして潰瘍を作ったり、最悪の場合には足を切断しなくてはならなくなるケースもあります。糖尿病患者さんでは足を、顔と同様にお手入れしないと「コワイ」壊疽が待っているのです。御用心！御用心！

どのように足を手入れすれば壊疽にはならないか？！

(1) 足を毎日よく見て清潔にしましょう

- タコ・靴擦れ・ひび割れ・水虫・傷はありませんか？
- 入浴時などに足や足の間を清潔にして、その後保湿クリームを塗り乾燥を防ぎましょう。
- 水虫は甘くみないで治療が必要です。
- タコは自分で削らず医療施設で削ってもらいましょう。

(2) 爪は慎重に切りましょう

- 爪はまっすぐに切りましょう。
- 厚くなって切りにくい爪も無理はしないで医療施設で切ってもらいましょう。

(3) 靴下を着用しましょう

- 吸湿性にすぐれた素材の靴下を選び、素足は避けるようにします。こうすると乾燥や傷を予防できます。

(4) 足にあった靴をはきましょう

- 靴を選ぶ時は少し歩いて痛みがないことを確かめましょう。
- ヒールの高い靴は避けましょう。

(5) 火傷に気をつけましょう

- 足先の感覚が鈍くなっているので熱くても痛みを感じずらくなっています。
- 足が少し冷えても暖房器具は離して用いましょう。
- 入浴時には、お湯の温度を確かめましょう。



休診のお知らせ

ご迷惑をおかけしますが
2/20 (金) ~ 2/21 (土)
は学会のため休診
とさせていただきます
ご了承ください

1月

S	M	T	W	T	F	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

2月

S	M	T	W	T	F	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28



足の裏と甲を小さく円を描くようにマッサージしましょう



指の根元をストレッチするように運動したり、マッサージしましょう

院内行事と健康などに関するニュース

【1月のダイアレディース会のお知らせ】

1月はお茶会です。女性同士で糖尿病の療養生活の苦労や治療のことなどを低カロリーのお茶菓子などを食べながら交流してみたいかですか？楽しいひと時を皆さんでお過ごしいただければと思います。初めて参加される方を歓迎します。

【期日】：2009.1.16 (金) PM1:00 ~ 2:30

【場所】：当院セミナー室

【会費】：参加費として200円頂戴します

今年はどうなるのでしょうか？ 経済と政治は混乱しそうですね。百年に1回の大変動だそうですね。皆様のご病気は、一緒に力をあわせて、うまく切り抜けていけますように努力します！！



今月の特集 「糖尿病フットケアってなあに？」