



暑さも日々増していき、本格的な夏の季節もすぐそこまで来ているようです。皆様いかがお過ごしでしょうか？今月は、糖尿病三大合併症の一つとされている「糖尿病神経障害」について原因、症状予防についてお話したいと思います。

神経障害ってどんなもの？

高血糖状態が長く続くと、全身の血管はダメージを受け、静かに合併症が進行していきます。その合併症の中でも最もよく起こるのが手足の先に「痛み」をはじめとした感覚異常を引き起こす神経障害です。



《糖尿病で高血糖の状態が続くと》

- ①末梢神経の動きが低下する。
 - ②動脈硬化が進み、足の先の血流が悪くなる。
 - ③細菌などへの抵抗力が低下するため、感染が起こりやすくなる。
- 上記のような要因が重なると潰瘍や壊死になる可能性があります。

糖尿病神経障害の症状は？

初期—両足に「ひりひり」「じんじん」「チクチク」「ズキズキ」する痛みやしびれが現れる。
進行—手足にも痛みやしびれが現れる。



足の違和感(石や布団の上を歩いている感じ)
↓
進行—足に傷を負っても気づきにくく、そこから細菌に感染して細胞が壊死してしまい、切断を余儀なくされる可能性もあります。



潰瘍

壊死

糖尿病神経障害の予防は？

- ①血糖コントロールをきちんと行いましょう。
- ②足を清潔に保ちましょう。入浴時に、足の裏や指の間をよく洗いましょう。
- ③足の観察をしましょう。
足の裏、指の間、かかとをよく見ましょう。傷があったり、皮膚がむけていないか、また皮膚が赤くなったり、腫れていないかを確認しましょう。



- ④足に合った靴を履きましょう。歩いて痛みのある靴や、ヒールの高い靴は避け足に合った靴を選びましょう。



- ⑤やけどやケガに注意しましょう。暖房器具は離して使いましょう。素足は避け、いつも靴下を履くことが大切です。



- ⑥爪を切るときは注意しましょう。伸びた爪はケガの原因になります。割れたり巻きづめになって皮膚に食い込んだりしないように、こまめに手入れしましょう。(角を落とさずに直線に切りましょう。)



(アークレイ株式会社から参照)