



糖尿病新聞 NO9

公益財団法人星総合病院

中央検査科

平成 28 年 9 月発行

秋分も過ぎ秋を感じるころとなりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか？糖尿病の三大合併症には、神経障害、網膜症、腎症があります。その合併症の中でも早期に現れるのが神経障害です。常に足の症状や外観変化に注意して神経障害のサインを見つけましょう。今月は、糖尿病による足のトラブルについてお話ししたいと思います。

1、糖尿病と足のトラブル

《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**壊疽**になる可能性があります。



靴ずれ・タコ 化膿 潰瘍 壊疽
けが・やけど

(Healthil 健康医療情報まとめメディア引用)

足の病気にならないように、毎日の観察やケアで予防することが大切です。

2、足の観察



- ① 足のうら ② 指の間 ③ 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。

3、足を清潔に保ちましょう。

入浴時には、足の裏や指の間をよく洗いましょう。洗ったあとはきれいに拭いてよく乾かしましょう。足の乾燥を防ぐために、保湿クリームなどを塗りましょう。

4、足に合った靴をはきましょう。

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。新しい靴を買うときは、足が最も大きくなる夕方にし、また長時間履かずに徐々に慣らしていきましょう。



5、やけどやケガに注意しましょう。

やけどは靴ずれについて多い足のトラブルの原因です。暖房器具は離して使いましょう。素足は避け、いつも靴下をはくことが大切です。



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。



角を落とさず直線に切りましょう。



(アークレイ株式会社から引用)

栄養士のオススメレシピ

メニュー かぼちゃサラダ

【材料】	60g
かぼちゃ	20g
いんげん	1枚
ハム	10g
A 白ねりごま	0.6g
A 砂糖	16g
A マヨネーズ	6g
A 牛乳	0.6g
A 白いりごま	2g
A 醤油	少々
A 塩	少々
A 胡椒	少々



【作り方】
 1 かぼちゃ、いんげんを一口大。ハムは千切りにする。
 2 かぼちゃ、いんげんを電子レンジでつぶせるかたさまで温める。
 3 2の粗熱がとれたらAとハムを加えてあえる。