

糖尿病の方の、足の手入れ

糖尿病では、神経の障害で足の痛みを感じにくくなり、けがややけどに気づきにくくなります。血の流れも悪くなり、傷が治りにくくなります。小さな傷が潰瘍（かいよう）や壊疽（えそ）に進み、足の切断につながることもあります。毎日の手入れで防ぐことができます。

毎日すること、しないこと

見えにくいところは鏡を使うか、ご家族に見てもらいましょう。長く歩いたあとは特にていねいに見ます。

毎日すること	しないこと
足の裏・指の間まで、見て触って確かめる	タコ・ウオノメを自分で削る、市販薬を使う
指の間まで洗い、押さえるように水気をふく	指の間に保湿クリームを塗る
乾燥した所に保湿クリームを塗る	素足で過ごす、靴下を重ねばきする
はく前に靴の中に異物がないか確かめる	湯たんぼ・電気あんかを付けたまま眠る

爪と靴・靴下

- ・ 爪は深く切りすぎず、角を深く切り落としません（巻き爪の方は長めにまっすぐ）
- ・ 靴は、つま先に1cmほど余裕があり、足の形に合い、中に硬い縫い目のないものを
- ・ 靴下は綿など汗を吸うものを。きつすぎるものは避けます

やけどと、たばこ

熱さや痛みを感じにくいため、湯たんぼや電気あんかの低温やけどに気づかないことがあります。バスや電車の温風の吹き出し口、夏の砂浜にも気をつけます。たばこは足の動脈硬化（末梢動脈疾患）を進めるので、禁煙しましょう。

受診のときに

少なくとも年に1回は、医療機関で足を診てもらうことが勧められています。タコ・ウオノメ・水虫・爪の変形も治療の対象です。フットケア外来のある医療機関もあります。

こんなときは相談してください

- ・ 傷のまわりが赤い、熱をもつ、腫れる、うみが出るとき（すぐに受診してください）
- ・ 足の色が悪い、冷たい、歩くと足が痛み休むと治まる、足の甲の脈が触れにくいとき（足の血流が悪いことがあります）
- ・ 視力が落ちて、足の傷が見えにくいとき（ご家族の協力や、フットケア外来の利用を相談してください）