

# フットケア 寒い冬 \* 大切な足を守るために



\*糖尿病で血糖値が高い状態が続くと、

- ① **神経障害** により痛みを感じにくくなり、ケガや火傷など足の異常に気づきにくくなります。
- ② 動脈硬化などで **血流障害** がおこると傷が治りにくくなり、潰瘍や壊疽に進行してしまいます。
- ③ からだの **免疫力低下** により、細菌感染をおこしやすくなります。

## \* チェックするポイント

**変形** (足の骨がずれる)

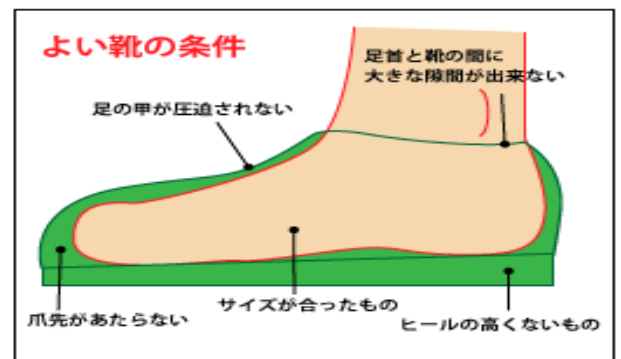
**変色** (赤くなったり、  
紫色になっていないか)



## フットケアの方法



深爪注意!



- ① 足の**観察を毎日する** : 早期発見・早期治療が重要!
- ② 足を**清潔に保つ** : 指の間も洗う、乾燥している場合は保湿クリームを塗る。
- ③ **爪の切りすぎに注意** : 深爪 (ふかづめ) にならないようにする。
- ④ 自分の**足に合った靴**をはく : つま先に1cm程度の余裕があり、柔らかいものを選ぶ。
- ⑤ **靴下**をはく : 吸湿性の良い綿素材で、5本指の靴下もお勧め。
- ⑥ **火傷に注意** : 湯たんぽや電気あんかの低温やけどに注意!!  
タオルで包んだり、設定温度を最低にする。  
寝る前にはスイッチを切る。



\*傷ができた場合は、**すぐに医療機関を受診してください。**