

足の健康を保つために～糖尿病患者のための手引き

一日に数分間、足のケアをするだけで、将来起こるかもしれない多くの問題を防ぐことが可能です。以下のアドバイスを活用して、適切な足のケアを行ってください。

どうして足に問題が起きるのでしょうか？

糖尿病のために足の神経が損傷を受け、感覚が失われることがあります。足にショックや怪我を受けた場合、たとえば靴がきつくて靴ずれができたなど、それが感じられないために、その後、潰瘍ができるなど深刻な症状が起きるかもしれません。

糖尿病によって足に十分な血液が送られないので、足が冷えたり痛んだりすることがあります。そのため、足の怪我が直りにくかったり、感染の危険が高くなる場合があります。

足を観察しましょう

皮膚が傷つくと感染を引き起こすことがあります。足に切り傷、引っ掻き傷がないか、腫れたり、炎症を起こしていたり、変色していないか、よく観察することが大切です。自分でよく見ることができない場合は、誰かに頼んでやってもらいましょう。足にさわることによって、おできや腫れものや熱い部分、冷たい部分を見つけることもできます。切り傷や引っ掻き傷は水で洗って、バンドエイドを貼っておきましょう。

足の専門医または主治医に相談してください。

足をよく洗いましょう

毎日、足を洗い、チェックすることが大切です。刺激の少ない石鹸を使って、ぬるま湯で洗いましょう。よく乾かすことが必要ですが、静かにふいてください。足指の間を乾かすことを忘れないように。うるおいを与えるクリームを使って皮膚を柔らかくしなやかに保つようにしてください。ただし、湿りすぎるといけないので、足指の間にはこのクリームを使わないようにしましょう。

足に火傷をしないようにしましょう

多くの糖尿病患者のように、あなたも足に暑さ、冷たさ、痛みなどをあまり感じないかもしれませんが、このことを肝に銘じてください。たとえば、湯たんぽで足に火傷をしないように注意しましょう。電気毛布を使っているなら、眠る前にスイッチを切ることを忘れないように。暖炉や暖房機のすぐ近くに足をおかないように気をつけましょう。また、風呂に入る前に、ひじを先に入れて温度を確かめてください。

足の爪

足の爪はいつも真っ直ぐに切りましょう。足の爪の両側は切ったり、つついたりしてはいけません。もし足の感覚が鈍くなったり、血液の循環が悪くなったりしていたら、足の専門医にまかせるのが安心です。相談してみてください。

魚の目の手当て

魚の目ができたら、足の専門医に治療してもらいましょう。自分で切ったり、薬をつけたりしないように。

定期的に靴下や靴をチェックしましょう

足に合った靴をはくことが大切です。できたら靴紐がついて上の部分が柔らかく、爪先に余裕があるものが適しています。足の筋肉が適度に動き、こすれないからです。靴を買う時にはいつも足のサイズを測ってもらうようにしましょう。新しい靴をおろした時には、1,2時間以上ははかないように。靴下やストッキングはいつも清潔でサイズが合っているものをはくようにすることが大切です。靴や靴下をよく見てからはくようにしましょう。裂け目があったり、小石や爪が中にあたりすると皮膚を刺激したり傷つけたりします。

禁煙

喫煙は血液循環を悪くします。診療所などでパンフレットをもらい、説明を受けて禁煙するようにしましょう。詳細な禁煙の方法を知りたい時は近くの保健所などに相談しましょう。