

糖尿病患者のフットケア

糖尿病患者による足の病気が急増しています。主な原因は、靴を履いた状態での生活時間が長くなったことなどの生活環境の変化や糖尿病患者の高齢化です。

糖尿病患者は足先のしびれ（末梢神経障害）を起こしやすく、痛みや熱に対して鈍感になっています。

傷や、やけどを起こしても自分で気づかないことがあり、手当てが遅れて重症化しやすいのが特徴です。最悪の場合、足の切断ということもあります。

糖尿病患者による足の病気は「早期発見、早期治療」が鉄則です。

次のことに注意してください。

- ・ サイズの合った履物を履く = 不適切な履物は、靴擦れを起こしやすくなります。
- ・ 足の手入れをする = 皮膚の乾燥や亀裂を防ぎ、足の皮膚の潤いを保つようにします。かかとの硬い皮膚やたこを、軽石などで無理にこすると小さい傷の原因になるので、皮膚の角質をやわらかくするような軟膏（こう）を使いましょう。魚の目やたこは皮膚に慢性的な刺激が加わってできるものですが、糖尿病では足の循環障害が原因で起こることが多いと報告されています。
- ・ つめの手入れをする = つめが伸びるとけがの原因になるので、こまめな手入れが必要です。また、つめが割れたりつめの角を落として巻きづめになると、皮膚に食い込んで、そこから感染する恐れがあります。

できれば専門医で処置を受けましょう。

- ・ 暖房器具は適切な温度で使用する = こたつやあんかなどの暖房器具を使用する場合、糖尿病患者は、末梢神経障害で熱さに鈍くなっているため、低温やけどをおこす恐れがあります。

村木宏要