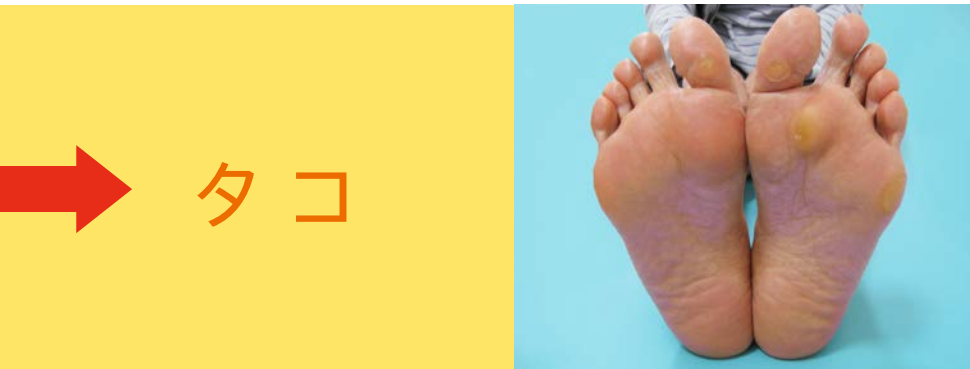


糖尿病の患者さんへ

糖尿病から 足を守るために

監修：信州上田医療センター
糖尿病看護認定看護師 長嶋 美里 先生



■ あなたへのワンポイントアドバイス

Lilly | DIABETES





糖尿病患者さんのフットケア

どうしてフットケアが必要なの??

どんなことに気をつければいい??

あなたの足は大丈夫??

神経障害

- 両足のしびれ、感覚が鈍い
- 冷たく感じる、火照る
- 乾燥する
- 足の変形、タコがある

傷発見の遅れ

- ご自身の足に合った靴をはきましょう
- 適度な運動をする
- 保温、保湿する
- きれいに洗ってすぐに保湿クリームをぬりましょう
- しびれが強い場合は医師に相談しましょう

- ☐ 両足にしびれ、違和感がある
- ☐ 感覚が鈍い
- ☐ 両足が冷たい、又は火照る
- ☐ 乾燥する
- ☐ 足の変形やタコがある

抵抗力低下

- HbA1c 8.0% 以上
- 水虫でじくじくしている
- タコの中が化膿している
- 爪、傷周囲が腫れている

潰瘍

- HbA1c を 8.0% 未満にしましょう
- 水虫はしっかり治しましょう
- タコは看護師、医師に相談しましょう
ご自身の足に合った靴が必要です
- 傷があれば医師の診察を受けましょう

- ☐ HbA1c が 8.0% 以上である
- ☐ 水虫がある
- ☐ 赤く腫れているところがある
- ☐ 傷がある

血流障害

- 皮膚温の低下
- 足背の脈が触れない
- 歩行時痛み、休むと治る
- 傷、潰瘍がある

潰瘍悪化・壊疽

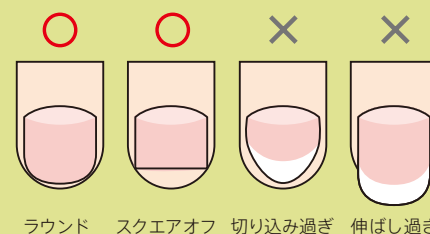
- 靴下で保温に努めましょう
- カイロやこたつ等での火傷に注意しましょう
- 医師に相談しましょう
循環器科や血管外科の受診をお勧めします

- ☐ 足の皮膚温が低い
- ☐ 足の甲の脈が触れない
- ☐ 歩くと痛み、休むと治る
- ☐ 潰瘍がある

その他

- 喫煙
- 巻き爪、陥入爪など

- 禁煙しましょう
- 深爪に気をつけましょう



- ☐ 喫煙している、又はしていた
- ☐ 巻き爪、陥入爪がある
- ☐ 視力低下がある
- ☐ 以前潰瘍、切断した事がある

切断