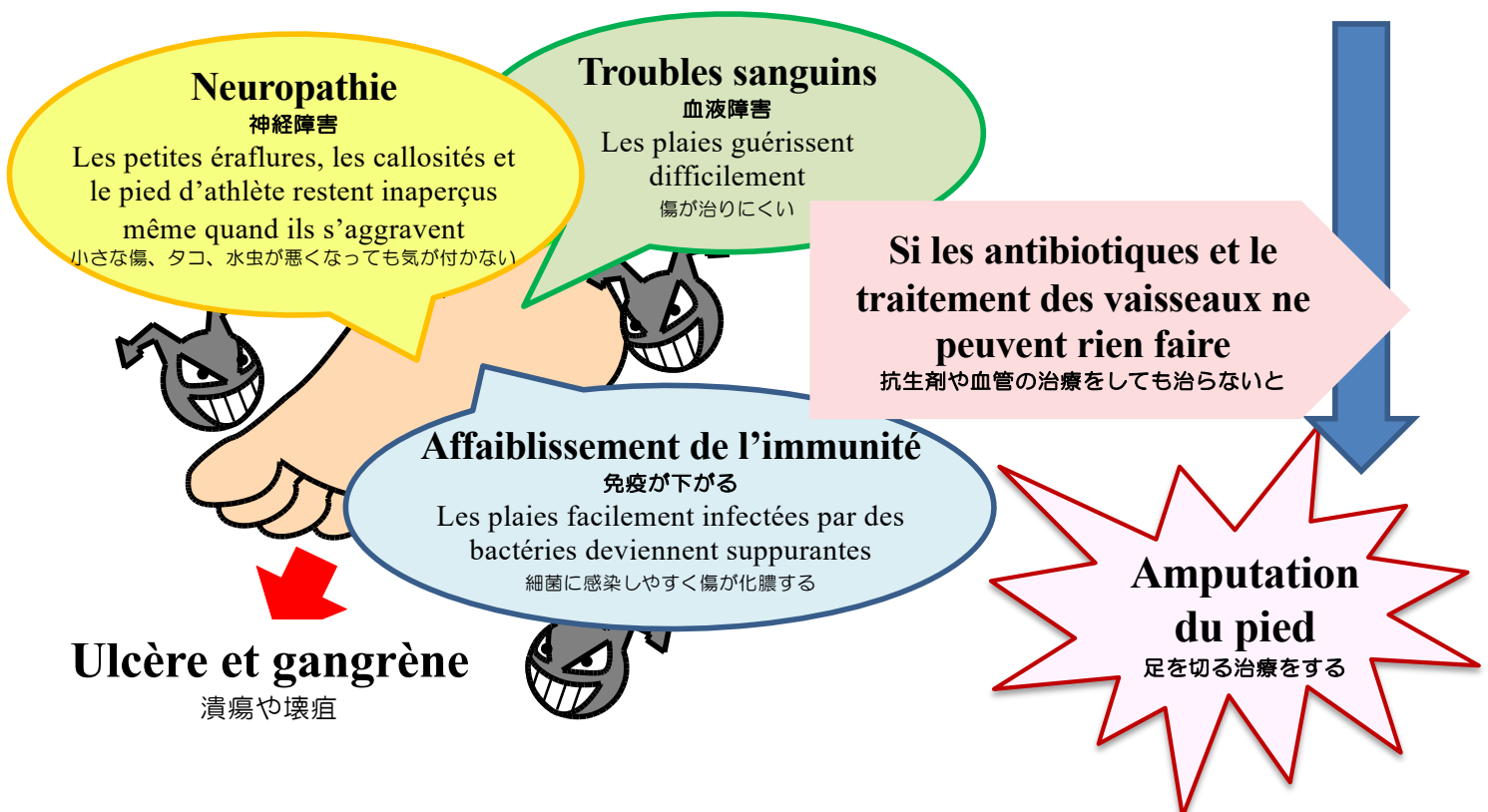
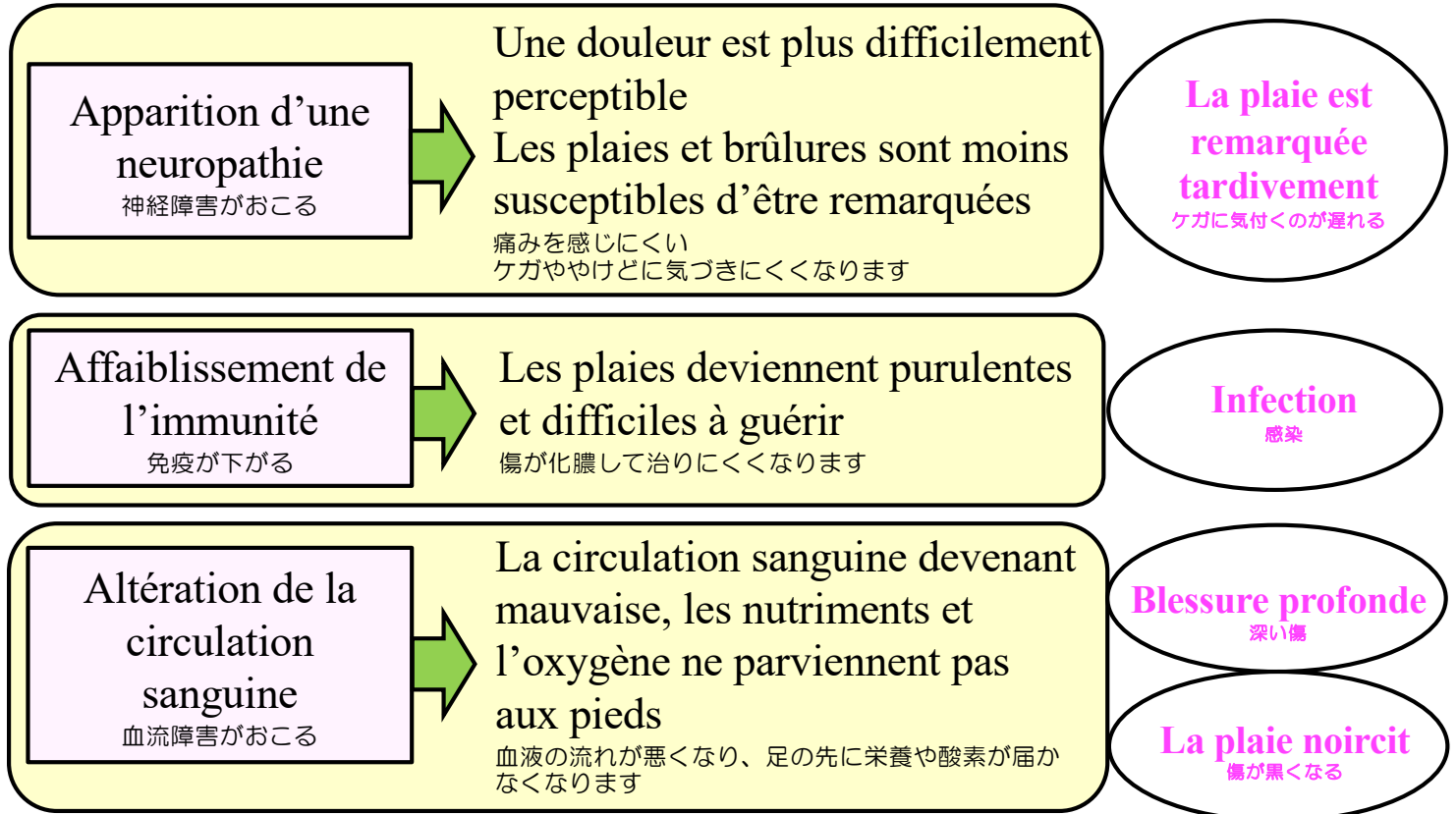


11. Le diabète et les lésions du pied

糖尿病と足病変

Lorsque la glycémie est élevée ...

血糖値が高いと・・・



★ Soins des pieds pour personnes diabétiques

糖尿病のフットケア



Regarder ses pieds tous les jours

毎日足を見る

- Utilisez un miroir pour les parties que vous ne pouvez pas voir. Demandez aussi à votre famille de vérifier.

見えないところは鏡を使います。家族にも見てもらいましょう。



Laver ses pieds quotidiennement avec du savon

足は石けんで毎日洗う

- Lavez également l'espace entre les doigts de pied.

指の間も洗いましょう。

- Essuyez bien les pieds après les avoir lavés.

洗った後は水分を拭きとりましょう。

- Utilisez une crème pour hydrater vos pieds s'ils sont secs.

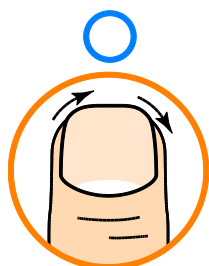
(n'appliquez pas de crème hydratante entre les doigts de pied)

乾燥しているときはクリームで保湿しましょう。

(指の間に保湿クリームは塗りません)

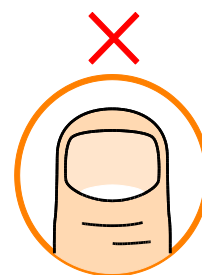
- Coupez vos ongles sans aller trop profondément.

爪は深爪にならないように切りましょう。



La peau des doigts est cachée

指の皮膚が見えない



La peau des doigts est visible

指の皮膚が見える

Porter des chaussures adaptées à ses pieds

足に合った靴をはく



- Vérifiez l'absence de cicatrices sur vos pieds.
足に傷ができてないか確認しましょう。
- Vérifiez qu'il n'y a pas de cailloux, etc. dans vos chaussures.
靴の中に石などがいないか確認しましょう。

Ne pas rester pieds nus et porter des chaussettes

裸足はやめて靴下をはく



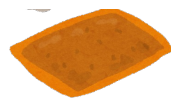
- Préviend le pied d'athlète.
水虫を防げます。
- Les chaussettes à cinq doigts sont aussi recommandées.
5本指靴下もお勧めです。

Veiller aux brûlures à basse température avec une bouillotte, chaufferette, etc.

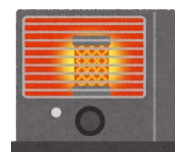
湯たんぽやカイロなどの低温やけどに注意する



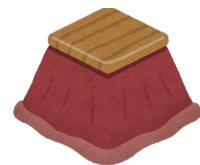
Bouillotte
湯タンポ



**Chaufferet
te de poche**
カイロ



Radiateur
ストーブ



**Table avec
chauffage**
こたつ