

糖尿病と足病変

血糖コントロールができていないと

神経障害が
おこる



痛みを感じにくいいため、
ケガややけどに気づき
にくくなり、放置する
ことになる。

ケガの
発見の
遅れ

抵抗力が
低下する



傷口が化膿しやすくなっ
たり、傷の治りも遅くなる。

感染

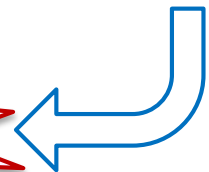
血流障害が
おこる



足先などへ血液が流れに
くくなり、細胞に必要な
血液や酸素が届かなくなる。

潰瘍

壊疽



神経障害
小さな傷、タコ、
水虫の悪化があっても
気がつかない!

血液障害
傷が治りにく
なる!

抵抗力の低下
細菌に感染しやすく
傷が化膿しやすい!

かいよう えそ
潰瘍や壊疽

足を守るためのポイント

★毎日足を観察しましょう。

- ・見えないところは鏡を使ったり、ご家族に協力してもらいましょう。



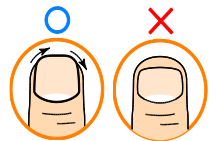
★足は毎日きれいに洗い、水分をよく拭き取りましょう。

- ・指の間もていねいに洗いましょう。
- ・石鹸はよく泡立てて、優しく洗いましょう。
- ・洗った後は水気をよく拭きとりましょう。
- ・乾燥しているときは**クリームで保湿**しましょう。
(指の間は、保湿クリームはさけましょう。)



★爪は切り過ぎないようにしましょう。

- ・深爪に注意しましょう。
- ・**爪の角は、深く切り落とさない**ようにしましょう。



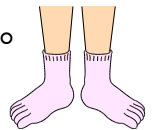
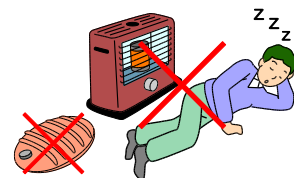
★自分の足に合った靴をはきましょう。

- ・靴ずれに注意しましょう。
- ・足に合った靴を選びましょう。
- ・靴の中に異物がないか、確認しましょう。



★素足を避け、靴下を履いて、傷から足を守りましょう。

- ・水虫の予防や足の保護になります。
- ・5本指靴下もお勧めです。



★やけどに注意しましょう。

- ・湯たんぽやカイロなどでの低温やけどに注意しましょう。

