



このパンフレットは、
フットケア外来受診時
に、ご持参ください。

連絡先



国立国際医療研究センター病院
糖尿病フットケア外来
2013年5月作成、2014年9月改訂

糖尿病 フットケア外来 ノート



目次

糖尿病フットケアについて

- 糖尿病フットケア外来の目的 P.1~2
- フットケア外来の予定 P.3~4
- **ステップ1** P.5~12
- **ステップ2** P.13~15
- **ステップ3** P.19~21
- **ステップ4** P.22~27

フットケア道具の使用方法 P.28~39

- 爪切りの使い方
- 爪やすりの使い方
- レデューサーの使い方
- かかとのお手入れ方法
- 水虫の薬のお手入れ方法
- 靴について

糖尿病の療養について P.40~50

- 糖尿病の状態
- 血糖コントロールの状態
- 食事について
- 運動について
- お薬について
- 低血糖・シックデイについて

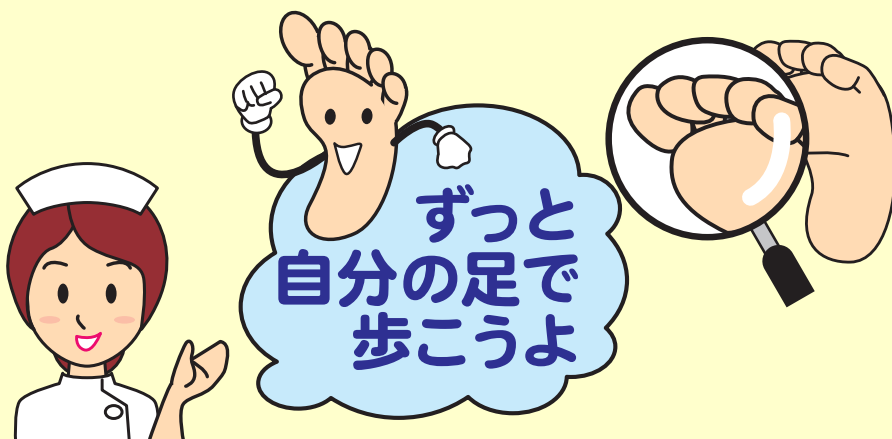
糖尿病フットケア外来の目的 ～大切な足を一緒に守りましょう～

◎ 糖尿病の方は、足の障害が、
おこりやすくなっています。

◎ 足を守るためには、患者さん
ご自身の日々のお手入れ（ケ
ア）が、カギになります。

◎ まずは、ご自身の足の状態を
知っていただき、その状態に合
わせた方法で、お手入れしてい
くことが大切です。

「足の障害を防いで、いつまでも自分の足で歩いていくために、患者さんに適した日々のお手入れ方法を一緒に考え、実施できるようにお手伝いさせていただきます場所」がフットケア外来です。



また、「糖尿病をお持ちでも、健康な人と変わらない日常生活が送れる」ように、糖尿病療養についても一緒に考えていきます。



フットケア外来の流れ

ステップ1

- * 糖尿病と足の病気の関係について、学習します。
- * ご自身の足の状態について、看護師と一緒に観察して把握します。
- * フットケア外来での、ご自身の目標を看護師と一緒に考えます。
- * 足を守るお手入れ方法についてご紹介します。

ステップ2

- * ご自身の足の状態に合わせたフットケア（爪・角質肥厚・保湿、その他）を行います。
- * 看護師と一緒に、ご自身の状態に合わせたお手入れ方法を考えます。

ステップ3

- * 看護師と一緒に考えたお手入れ方法が、実際に行えるか、実施・確認を行っていきます。
- * 自宅でのお手入れが継続して行えるように、必要に応じて環境を調整します。

ステップ4

- * 自宅でのお手入れの継続による足の状態を確認します。
- * 新たな足のトラブルが起きた場合の対処方法を、看護師と一緒に考えていきます。
- * 今後のフットケア外来の受診予定について一緒に検討します。



ステップ1

糖尿病で、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
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

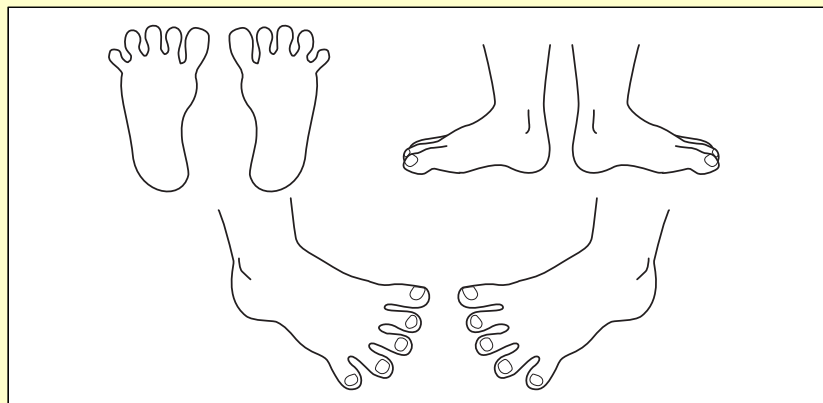
潰瘍

壊疽



切断

足を守るために大切なことは、まずご自身の足の状態を知ることです。



- *爪の状態 ☐異常なし ☐巻き爪 ☐深爪
☐色の変化 ☐厚い ☐その他 ()
- *皮膚の状態 ☐異常なし ☐乾燥 ☐傷
☐ウオノメ ☐硬くて分厚いところ ☐水虫
☐色の変化 ☐むくみ ☐ジクジク
☐その他 ()
- *足の変形 ☐なし ☐あり ()
- *神経障害の自覚症状
☐なし ☐しびれ ☐痛み ☐つる ☐感覚低下
☐違和感 ☐その他 ()
- *簡易神経検査
☐アキレス腱反射 (右 / 左)
☐振動覚検査 (右 秒 / 左 秒)
☐モノフィラメント (右 / 左)
- *血流の状態 脈の触知 (右 / 左)
☐自覚症状なし ☐冷え ☐歩行時の下肢痛
☐むくみ ☐色調不良 ☐その他 ()

現在の足のお手入れ状況について おたずねします

1. 足に傷がない？足を見て触って、足にトラブルがないか、確認することが必要です。

*足の裏、指の間、かかと、見えますか？

- ☐はい ☐いいえ
- ☐鏡を使えば見える

*足に手が届きますか？

- ☐はい ☐いいえ

*ご自宅では、どのように、足の確認を行っていますか？

- ☐ご自身で確認する ☐その他 ()
- ☐ご家族 () に協力してもらう。



2. 足を守るためには、足をきれいに洗い、清潔にすることが大切です。

*足を洗うことができますか？

- ☐はい ☐いいえ

*ご自宅では、どのように足を洗っていますか？

- ☐入浴 ☐足浴 ☐足をふく
- ☐特に行っていない

*ご自身で、ケアを行うことが
難しい方は・・・

- ☐ご家族 () 協力してもらう
- ☐その他 ()



3. 皮膚を傷つけないよう、安全に爪切りを行うことが大切です。

*爪切りは、ご自身でできますか？

- ☐できる ☐難しい

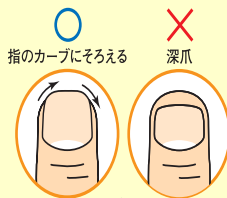
*道具は何を使っていますか？

☐爪切り ☐爪やすり ☐その他 ()

*ご自身で 爪切りが難しい場合は？

☐ () の協力を得られる

☐皮膚科受診する ☐その他



4. 皮膚のトラブルの対処・予防も大切です。

*硬くて分厚いところ・水虫・乾燥などの皮膚トラブルはありますか？

☐なし ☐硬くて分厚いところがある ☐水虫

☐乾燥 ☐その他 ()

*皮膚科受診はできますか？

☐はい ☐いいえ ()

*薬を塗ったり、角質ケアが行えますか？

☐はい ☐いいえ ☐ () の協力を得られる

5. 傷や水虫予防のために靴下を履くことが大切です。

*日常的に靴下を履いていますか？

☐常時履く ☐室内では履かない ☐履かない

6. ご自身の足に合った靴を履くことが大切です

*足の変形はありませんか？

☐なし ☐外反母趾 ☐扁平足 ☐甲高足 ☐その他

*靴ずれを起こしたことはないですか？

☐ある ☐なし

*靴を履く時間は、一日の中で何時間位ですか？
(時間くらい)

*靴の変形はないですか？ ☐あり ☐なし

足に関するセルフケア質問票 ①

1. あなたが足のチェックを行った日は
1週間に何日 ありますか？

(日)

2. あなたが靴の中のチェックを行った日は
1週間に何日ありますか？

(日)

3. 足を洗った日は、1週間に何日ありますか？

(日)

4. 入浴をした(足をお湯に浸した)日は
1週間に何日はありますか？

(ただし、シャワーで流しただけの場合は除く)

(日)

5. 足を洗った後、指と指の間をきれいに
拭いた日は1週間に何日ありますか？

(日)

6. 爪切りで、傷をつけたことがありますか？
☐ある ☐全く無い

7. 足の保湿ケアを行った日は、1週間に何日
ありますか？ (日)

本日の足の状態から

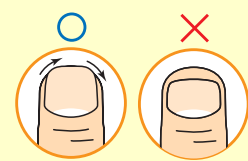
- 現在、足に大きなトラブルはありません。今の足の状態を維持し、今後も足のトラブルを起こさないことが大切です。看護師と一緒に、ご自宅でのケア方法を考えていきましょう。
- 現在の足の状態から、入念なケアが必要です。症状が改善したら、ご自宅でのケアが行なえるように環境を調節していきましょう。
- 現在の足の状態から、（ ）科の受診をお勧めします。主治医と相談して準備を整えますので、受診して下さい。
- 現在の足の症状が改善するまで、定期的なフットケア外来受診が必要です。看護師と一緒にケアを行なっていきましょう。



次回是一緒にお手入れ方法を考えていきます。



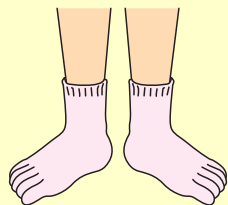
足を守るポイントは？

1. 毎日足をよく観察しましょう。
見えないところは鏡を使ったり、ご家族に協力をお願いしたりしましょう。
2. 足はきれいに洗い、水分をよく拭き取りましょう。
指の間もよく洗いましょう。
石鹸は泡立てて、優しく。
洗った後は、よく拭いてください。
乾燥している場合はクリームで保湿しましょう。（指の間は、保湿クリームは避けましょう。）
3. 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、深く切りこまないようにしましょう。

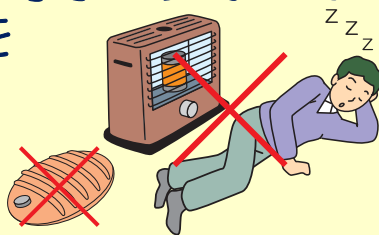
4. 自分の足に合った靴をはきましょう。
靴ずれに注意しましょう。
つま先に1 cm程度の余裕があり
足に合った靴を選びましょう。
靴の中に異物がないか、
確認してから履きましょう。



5. 素足をさけ、靴下を履いて、傷から
足を守りましょう。
足の保護になります。
5本指靴下もお勧めです。



6. やけどに注意しましょう。
カイロや湯たんぽ等による
低温やけどに注意しましょう。
もし、使用する場合は厚手のタオルで
包む等、細心の注意を
はらいましょう。

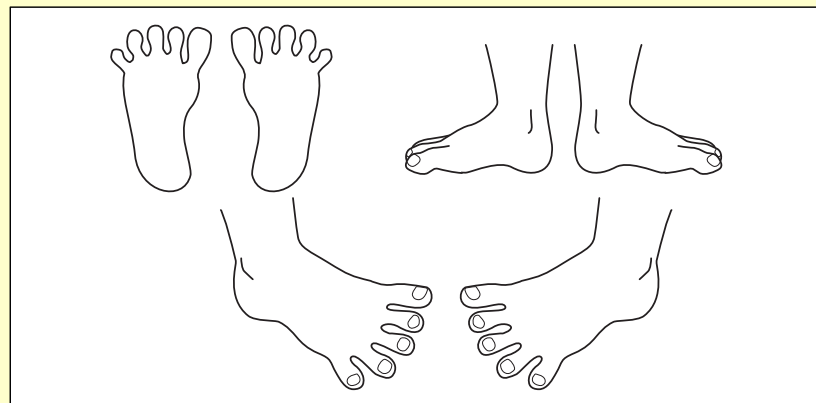


足にトラブルを起こさないためには、日々のお手入れが薬等の治療と同じくらいに大切です。



ステップ2

ご自身の足の状態に合ったお手入れ方法を一緒に考えていきます。まずは、一緒に足の状態を確認しましょう。



- * 爪の状態 ☐ 異常なし ☐ 巻き爪 ☐ 深爪
☐ 色の变化 ☐ 厚い ☐ その他 ()
- * 皮膚の状態 ☐ 異常なし ☐ 乾燥 ☐ 傷
☐ ウオノメ ☐ 硬くて分厚いところ ☐ 水虫
☐ 色の变化 ☐ むくみ ☐ ジクジク
☐ その他 ()
- * 足の変形 ☐ なし ☐ あり ()
- * 神経障害の自覚症状
☐ なし ☐ しびれ ☐ 痛み ☐ つる ☐ 感覚低下
☐ 違和感 ☐ その他 ()
- * 簡易神経検査
☐ アキレス腱反射 (右 / 左)
☐ 振動覚検査 (右 秒 / 左 秒)
☐ モノフィラメント (右 / 左)
- * 血流の状態 脈の触知 (右 / 左)
☐ 自覚症状なし ☐ 冷え ☐ 歩行時の下肢痛
☐ むくみ ☐ 色調不良 ☐ その他 ()

今後のご自宅での ケア方法

□足の観察・保護方法

- どなたが（ ）
- 週に何回位確認くらいでき
そうですか？
週に（ ）回くらい、確認する
- いつ確認しますか？
 - 入浴時に □朝、靴下を履く時
 - 夜 □その他（ ）
- 足を保護するために、靴下を履くこと
ができますか？
 - 靴下を履くことができる



□足の清潔ケア方法

- どなたが（ ）
- いつ
 - 入浴時に □足浴 □足を拭く
 - 週に（ ）回くらい、行なう



□爪のケア方法

- どなたが（ ）

□爪切りはどのような道具を使いま
しょうか？

- 爪切り □爪ヤスリ
- その他（ ）の道具をお勧め
します。

□爪切りの方法は？

- 爪切りで長めに切った後に、爪ヤ
スリで整える
- 爪ヤスリで長さを整える
- その他（ ）

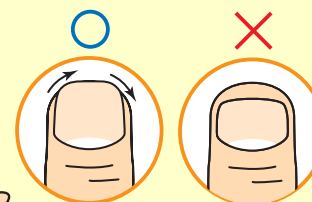


□巻き爪がある方は

- コットンで巻き爪のケアを行う
- テープで巻き爪のケアを行う

□どの位の間隔で爪の手入れをしていき
ましょうか？

- （ ）日おきをめやすに
- 爪の伸び具合に応じて
- その他（ ）



□水虫のケア方法

□どなたが

□ご自身 □ご家族 □その他

□爪に薬を、いつ（ ）塗る

□クリームを（ ）の範囲に、
いつ（ ）塗る。

□踵の角質や乾燥、 タコに対するケア方法

□どなたが

□ご自身 □ご家族 □その他

□踵にクリーム（ ）を、
いつ（ ）塗る。

□レデューサーを（ ）の部
分に、（ ）日毎に、（ ）
回位かける。

□ガラスやすりを（ ）の部
分に、（ ）日毎に、（ ）
回位かける。

□皮膚の乾燥に対するケア方法

□どなたが

□ご自身 □ご家族 □その他

□保湿が必要な範囲は？

□身体全体 □足全体 □その他

□保湿クリームをいつ（ ）
塗る



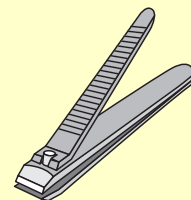
□足のお手入れ道具の管理方法

足のお手入れには、皮膚を傷つけないために、お手入れ道具が大切です。

□爪やすりを清潔に保管するために、
どこ（ ）に保管する。

□爪切道具（爪切り・爪やすり）
が安全か、ガラス製の場合は破損して
いないか、いつ（爪切りする前・爪切
り後）に、確認する。

□踵やタコのお手入れにレデューサーを
使用する方は使用後、歯ブラシなどで
洗って、乾燥させておきましょう。
保管場所（ ）



□足に合った靴を選ぶ方法

□靴が足に合っているか、（圧迫感がない・つま先に余裕がある）か確認する。

□足の変形（ ）があります。

□靴や、中敷きの専門的な調整を考えていく。

□靴を履く前に、靴の中に異物がないか確認する。

お疲れ様です。
今回、看護師と一緒に、ご自身の足の状態に合ったお手入れ方法を考えました。次回はこのお手入れ方法が実際に行えるか、実施・確認を行っていきます。



ステップ3

ご紹介したお手入れ方法で問題はないでしょうか？看護師と一緒に実施・確認を行います。



□足の観察・保護

□できる □サポートがあればできる
□次回再度確認を行う
（確認内容： ）



□足の清潔

□できる □サポートがあればできる
□次回再度確認を行う
（確認内容： ）



□爪のケア

□できる □サポートがあればできる
□次回再度確認を行う
（確認内容： ）

□水虫のケア

□できる □サポートがあればできる
□次回再度確認を行う
（確認内容： ）



□踵の角質や乾燥、タコのケア

- ☐できる ☐サポートがあればできる
☐次回再度確認を行う
(確認内容：)

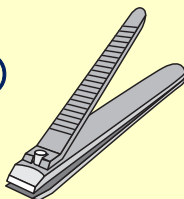


□皮膚の乾燥に対するケア

- ☐できる ☐サポートがあればできる
☐次回再度確認を行う
(確認内容：)

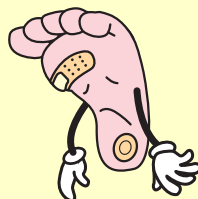
□フットケア道具の管理

- ☐できる ☐サポートがあればできる
☐次回再度確認を行う
(確認内容：)



□足に合った靴選びと着用

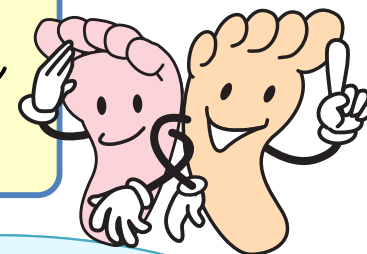
- ☐できる ☐サポートがあればできる
☐次回再度確認を行う
(確認内容：)



看護師からのメッセージ

足を守るためには、毎日のお手入れを続けることが大切です。

フットケア道具の使い方は、パンフレットの28ページ以降に提示しています。参考にしてください

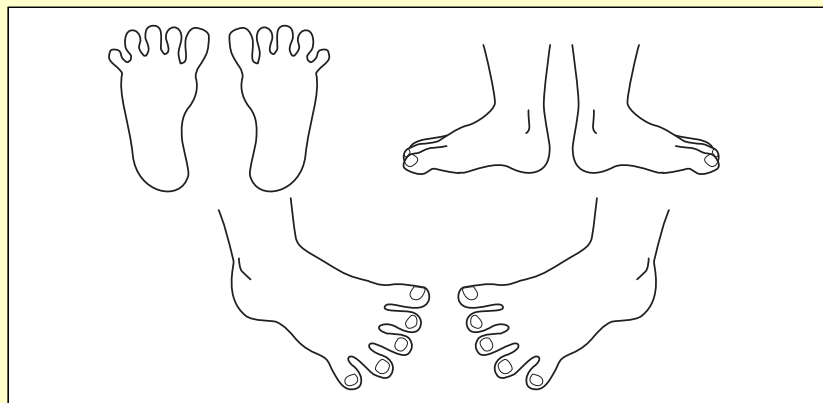


次回、再度、足の状態とケア方法を確認いたします。また、新たな足のトラブル時の対応について考えていきます。



ステップ4

ご自宅でのケア後の状態



- *爪の状態 ☐異常なし ☐巻き爪 ☐深爪
☐色の変化 ☐厚い ☐その他 ()
- *皮膚の状態 ☐異常なし ☐乾燥 ☐傷
☐ウオノメ ☐硬くて分厚いところ ☐水虫
☐色の変化 ☐むくみ ☐ジクジク
☐その他 ()
- *足の変形 ☐なし ☐あり ()
- *神経障害の自覚症状
☐なし ☐しびれ ☐痛み ☐つる ☐感覚低下
☐違和感 ☐その他 ()
- *簡易神経検査
☐アキレス腱反射 (右 / 左)
☐振動覚検査 (右 秒 / 左 秒)
☐モノフィラメント (右 / 左)
- *血流の状態 脈の触知 (右 / 左)
☐自覚症状なし ☐冷え ☐歩行時の下肢痛
☐むくみ ☐色調不良 ☐その他 ()

前回と比べて

- *足の観察
☐できている
☐できていない (理由)
- *足の清潔
☐できている
☐できていない (理由)
- *爪の状態
☐よくなっている (どこが)
☐変わらない () ☐その他 ()
- *皮膚の状態
☐よくなっている (どこが)
☐変わらない () ☐その他 ()
- *足の症状
☐よくなっている (どこが)
☐変わらない () ☐その他 ()

今後のケア方法の再確認です

- *足の観察は (誰) が、道具 ()
 で週に () 回行なっています。
- *足の保清は (誰) が、保清方法
 () で週に () 回行なっています。
- *爪のケアは (誰) が、道具 ()
 で週に () 回行なっています。
- *皮膚のケアは (誰) が、道具 ()
 で、週に () 回行なっています。

現在のケア方法で、足の状態は安定しています。今後、もし、足にトラブルがおきたら早期受診を心がけてください。

足に関するセルフケア質問用紙

1. あなたが足のチェックを行った日は
1週間に何日 ありますか？
(日)
2. あなたは靴の中のチェックを行った日は
1週間に何日ありますか？
(日)
3. 足を洗った日は、1週間に何日ありますか？
(日)
4. 入浴をした（足をお湯に浸した）日は
1週間に何日はありますか？
（ただし、シャワーで流しただけの場合は除く）
(日)
5. 足を洗った後、指と指の間をきれいに
拭いた日は1週間に何日ありますか？
(日)
6. 爪切りで、傷をつけたことがありますか？
☐ある ☐全く無い
7. 足の保湿ケアを行った日は、1週間に何日
ありますか？ (日)

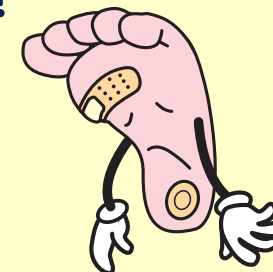


早期受診を心がけて！！

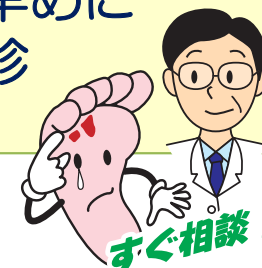
◎靴ずれ・やけどなど、足に傷を作らないようにしましょう。

こんな時どうしますか？

「傷ができた！」
「タコが痛い！」
「皮膚がむけた！」
「皮膚の色が赤い！」



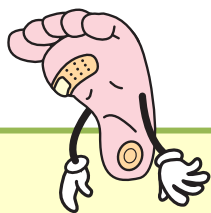
傷は、すぐに流水で洗って、絆創膏やガーゼで保護し、早めに皮膚科・形成外科を受診しましょう



すぐ相談！



傷が膿んで、赤くなったり、熱をもったりしたら、すぐに受診しましょう。



こんな時どうしますか？

「足のお手入れができなくなった！」



足のケアの協力者が必要になる
かもしれません。フットケア
外来にご連絡ください

連絡先

大変、お疲れ様でした。



足の状態をよい状態で保ち、足を守るために、血糖コントロールとともにフットケア外来で習得したお手入れ方法を続けることが大切です。

次回までに、万一足に問題があったり、お手入れ方法に支障が起こった場合は、医師かフットケア外来にご相談ください。

メッセージ



フットケア道具の 使用方法のご紹介



足のお手入れでは、皮膚に傷をつけないで、安全に足のお手入れができるために、道具選びと正しい使い方がとても重要です。

1. 爪切りの使い方
2. 爪ヤスリの使い方
3. レデューサーの使い方
4. かかたのお手入れ方法
5. 水虫のお薬の使い方



爪切りの使い方

爪切りは、傷をつけずに、安全に行うことが重要です。

【爪切りのポイント】

①まず姿勢です。

爪を、全体から見るように、姿勢を工夫します。
(体勢をとることが難しい方は、看護師が合った方法を一緒に考えます)

②深爪に気をつけましょう。



爪は一度に切らないようにしましょう。

③爪は一度に切らずに、数回に分けて切ります。

④長さは、爪上部の白い部分が1 mm位残る長さが目安です。



長さは、爪上部の白い部分が1 mm位残るようにします。

⑤爪の角は、引っかかりにならないように少しだけ切ります。

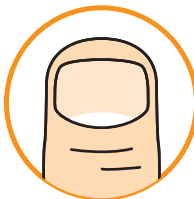
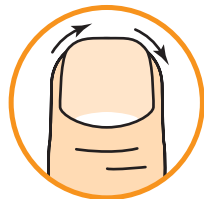
角を切りすぎてしまうと、巻き爪になったり、傷ができる原因になります。爪は四角いイメージでまっすぐに切ります。



爪の角は緩やかに少しだけ切ります。

○
指のカーブにそるえる

✗
深爪



⑥爪切りの仕上げです。

爪切りで、切った後は、爪ヤスリで整えて、引っ掛かりをなくします。爪の角は、ヤスリなどで、整えます。

爪切りの使用が難しい方は、特殊な爪切りをご紹介したり、爪ヤスリなどの道具を工夫したり、サポートをお願いしたりなど、安全に爪切りができるよう、看護師が、一緒に検討させていただきます。



爪ヤスリの使い方

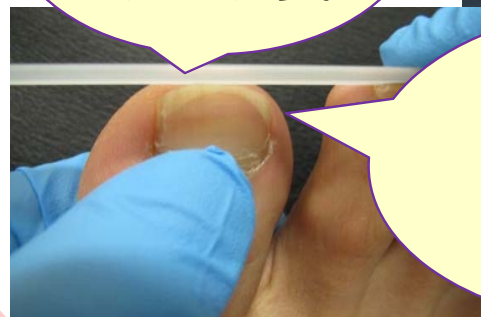
爪切りを使うことが難しい方は、爪ヤスリで、爪を整えることができます。爪ヤスリは、大きさが何種類かあります。大きな爪ヤスリは、ヤスリの面が大きいので、爪が切れない方でも長さを整えるのに向いています。小さい爪ヤスリは、爪切で切った後のギザギザを整えるのに適しています。

【爪ヤスリのポイント】

①爪ヤスリは、爪に垂直に当てます。

爪ヤスリは爪に垂直に当てます。

片方手で、爪の根元を固定します。



片方の手で爪の根元を押さえないと爪に負担がかかります

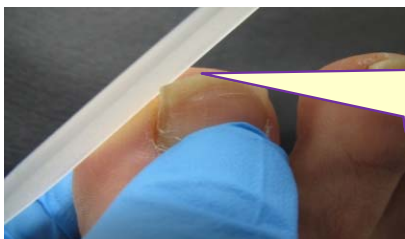


②ヤスリの端から端までを軽く当てて滑らせると、削れます。軽くあて、滑らせるのがコツです。

爪ヤスリの端から端まで何度か引きます。



③爪先が滑らかになっているか、指先で確かめながら、行います。



爪の角は、爪やすりを斜めに当てて、なめらかにします

爪切りや、爪ヤスリが行いやすい体勢の取り方など、看護師と一緒に練習します。

- * 爪を持ち上げる方向にはかけないようにしましょう
- * ガラス製の爪ヤスリは、落とさないように気をつけてください。
- * 使用後は、流水で歯ブラシで軽く洗って乾かしてください。
- * 破損がないか確認してから使用してください。



レデューサーの使い方

足の形が変形していたり、歩き方のバランスが崩れていると、圧がかかる部分は硬く、分厚くなってきます。その程度がひどくなると、周囲の柔らかい組織を傷つけてしまうことがあります。

かかとやタコのお手入れ方法は、下記の通りです。

- * 靴や中敷きを調整する。
- * 皮膚を柔らかくするクリームを塗る。
- * レデューサーで手入れする。
- * 皮膚科で処置を受ける。

【レデューサーの使い方】

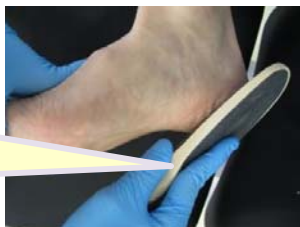
- ① 皮膚が湿っていない状態で行います。
- ② レデューサーの表面を軽く水で濡らします。
- ③ 目の細かい方（ザラザラしていない面）で、タコの表面を力を入れずに円を描くように、こすります。 かかとは、全体的にこすります。

ザラザラしていない方の面で軽く全体的に擦ります



④5回こすったら、皮膚の状態を必ず手で触って確認します。

乾いた皮膚に、レデューサーを軽くぬらして当て、円を描くようにこすります



⑤こすり過ぎず、周囲の皮膚より、「まだ硬い」段階で終わりにします。



こすり過ぎないためには、硬い部分に面が並行に当たるようにしましょう

⑥硬くて痛くなるかたは、数日置きに、こまめに行うことが大切です。

⑦爪ヤスリでも同様にケアすることができます。



角質のお手入れ方法は、ご本人に適した方法を看護師と一緒に検討します。

*使用後は、表面を流水で歯ブラシで洗って、乾かしてください。



かかたのお手入れ方法

空気の乾燥や加齢により皮膚の乾燥が生じます。さらに、糖尿病の患者さんは、神経への影響から、汗の量が減少することがあります。そのため、かかとや皮膚の乾燥が起こりやすくなります。

乾燥した皮膚は、傷つきやすくなり、傷から感染することもあります。

そのため、乾燥に対する保湿ケアが必要です。



【かかたのお手入れ方法】

- ①入浴後は水分をよく拭く。
- ②ガサガサしている、足の皮が引っ掛かる、ヒビが割れてきたときは、皮膚科受診をおすすめします。症状に応じた保湿クリームを処方してもらってください。乾燥している部分に、保湿クリームを少しずつすりこみます。
- ③保湿クリームを塗ってもガサガサするときは、レデューサーでのケアも有効です。



(レデューサーの使用方法は看護師と一緒に練習いたします)



水虫のお薬の使い方

水虫（カビの一種）は高温多湿な環境（特に靴の中）を好んで住みつきます。治るまでにはかなりの時間がかかりますので、**中断せずに根気よく塗り続けてください。**

入浴後、しっかり水分をふき取ってから薬を塗ると薬が浸透しやすくなります。

【爪の水虫のお薬の塗り方-水タイプ-】



爪と皮膚の境目の上下左右の4か所に、1滴ずつ薬をたらす。

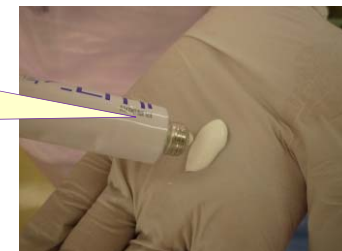
爪と皮膚の境目にすりこむ



【皮膚の水虫の薬の塗り方

-クリームタイプ-】

片方につき1～2センチ大を手にとる



少量ずつ指にとってすべての指の間にぬりこむ

余った分を足の裏全体に塗る。薄くのばしてぬりこむ。足りなければ追加。



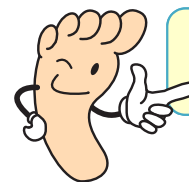
クリームの色がなくなるまで、よくのばしてぬりこんでください。薬をぬった後は、よく手を洗って下さい

* 傷になっていたり、浸出液が出ているなどの場合は、薬をぬるのをやめて受診してください。

* 外見上治ったように見えても、水虫が住んでいる場合もあります。薬は中断せず、定期的に受診して、医師に診てもらってください。

* 足ふきマットやスリッパは共用しないようにしましょう。

* 靴下は毎日交換。靴も、できるだけ毎日同じ靴は履かないようにしましょう。



靴について

靴の選び方・履き方のポイント



- ① 足にやさしい靴を選ぶ
- ② 靴下をはく（外傷予防）
- ③ はく前に中をチェック（小石など入っていませんか）



糖尿病の療養について

糖尿病をお持ちでも、健康な方と変わらない日常生活が送れるように、一緒に考えていきましょう。

- 糖尿病の状態
- 血糖コントロールの状態
- 食事について
- 運動について
- お薬について
 - 内服薬
 - インスリン療法
- 低血糖について
- シックデイについて



糖尿病の合併症を起こさないように、血糖をコントロールすることが大切です。

糖尿病の状態

	／ 初診	／	／	／	／	／
HbA1c または GA						
血糖値						
腎臓 クレア チニン						
網膜症						
腱反射						
振動覚						
モノフィ ラメント						
その他						

血糖コントロールの状態

目標	血糖標準化を目指す際の目標	合併症予防のための目標	治療強化が困難な際の目標
HbA1c (%)	6.0未満	7.0未満	8.0未満

治療目標は年齢、罹病期間、臓器障害、低血糖の危険性、サポート体制など考慮して個別に設定されます。

- ご自身の目標血糖値を知っていますか
□はい □いいえ
- ご自身の、最近の血糖値がわかりますか
□はい □いいえ
- ご自身の糖尿病の状態（合併症があるか）がわかりますか
 - 眼の状態 □はい □いいえ
 - 腎臓の状態 □はい □いいえ
 - 神経への影響 □はい □いいえ
 - 高血圧や心臓などの血管への影響 □はい □いいえ
- 眼科には、定期的に受診されていますか
□はい □いいえ

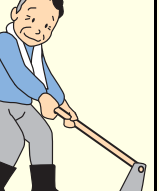
医療スタッフ連絡欄

食事について

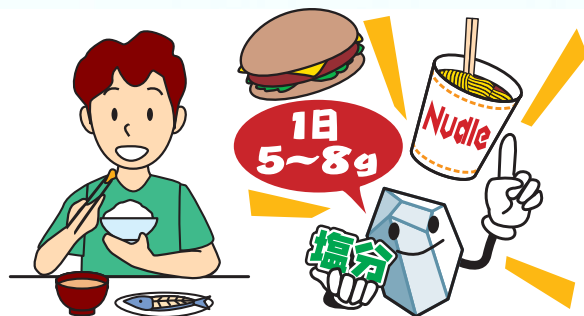
1. 食事療法では、適正な摂取エネルギーを
 取ることと、食事のバランスが大切です。

*身長 _____ cmです
 *現在の体重は _____ kgです
 *現在のBMI _____ です
 *標準体重は _____ kgです

*1日に必要なエネルギー量は、生活の活動
 状況によって異なります。

生活活動強度	軽い	中程度	やや重い	重い
職種・ 労作	 事務職・軽作業 幼児のいない主婦 デスクワーク 歩行1時間	 製造業・サービス業 幼児のいる主婦 立位作業 歩行2時間	 農耕作業・漁業 建設業 重い力仕事1時間	 運搬作業 農繁期の農作業 プロのスポーツ選手
1日の必要 エネルギー量	標準体重 ×25~30kcal	標準体重 ×30~35kcal	標準体重 ×35~40kcal	標準体重 ×40~45kcal

生活活動強度別にみた1日の必要エネルギー量の目安
 (例) 身長160cm, 事務職: $1.6 \times 1.6 \times 22 \times 30 = 1,689 \approx 1,700$ kcal / 日



2. また、食事療法では食事のバランスを
 とることが大切です。

*食事への意識はしていますか？

☐ はい ☐ いいえ ☐ どちらでもない

内容：

*食事は1日に何回ですか？ _____ 回

*食事は、主菜と副菜をバランスよくとっていますか？

☐ はい ☐ いいえ ☐ どちらでもない

*食事は、どなたが作りますか？

(_____)

*間食の習慣はありますか？

☐ なし ☐ あり

(いつ _____ 内容 _____)

*飲酒の習慣はありますか？

☐ なし ☐ あり

(内容 _____)

*食事について、知りたいことはありますか

☐ 規則的な食生活について

☐ 間食について ☐ 塩分について

☐ 食品交換表について

☐ 指示栄養量と食品構成

☐ 献立・調理について

☐ その他 (_____)

医療スタッフ連絡欄

運動について

糖尿病の原因には、運動不足などの生活習慣の悪化も考えられます。

*運動への意識はしていますか？

☐している ☐していない ☐できない

*お体の状態によって、運動による負担が影響することがあります。下記がある方は注意が必要です。主治医に相談しましょう。

☐空腹時血糖250以上 ☐尿ケトン体陽性

☐眼底出血 ☐腎症3期以上

☐骨・関節の病気 ☐急性感染症

☐足潰瘍 ☐その他（ ）

*今、一日にどのくらい歩いていますか？

（ ）分位

*週に何回位歩いていますか？

週（ ）回位

*その他に、何か運動していることはありますか？

（ ）

運動をすると、血糖値が低下します。

運動をすると、インスリンの効きがよくなって、血液の中のブドウ糖を筋肉に取り込むからです。



医療スタッフ連絡欄

お薬について

1. 内服薬

*糖尿病の飲み薬は、いろいろな種類があります。それぞれ働く部位や作用が異なります。内服している薬は、何ですか？

1) インスリンの分泌を助ける薬

☐SU薬（ ）

☐速効型インスリン分泌促進薬（ ）

☐DPP-4阻害薬（ ）

2) 腸からの糖の吸収を穏やかにする薬

☐ α -グルコシダーゼ阻害薬（ ）

3) 肝臓や筋肉、脂肪でのインスリンの働きを助ける薬

☐ヒグアナイド（ ）

☐チアゾリン薬（ ）

4) ブドウ糖を尿に排泄する薬

☐SGLT2阻害薬（ ）

*薬の飲み方にも種類があります

1) 食事直前に内服する薬（作用時間が短い薬）

☐速効型インスリン分泌促進薬

☐ α -グルコシダーゼ阻害薬

2) 1日に1～2回でも効果がある薬（作用時間が長い）

☐SU薬（ ）

☐チアゾリン薬（ ）

2. インスリン療法

インスリンには、作用方法でいくつかの種類があります。どんな作用のインスリンを打っているか、わかりますか？

インスリン種類	時間	量	注射する人
/			
/			
/			
/			
/			
/			
/			
/			
/			
/			

薬に関して何か困ったことがありますか

- ☐ 薬の作用がわかりません
- ☐ 薬を飲み忘れることがあります
- ☐ 低血糖を起こしたことがあります
- ☐ その他、薬の内服で困ったことがあります
()

- ☐ インスリンの作用がわかりません
- ☐ インスリンの打つ量がわかりません
- ☐ インスリンを打てないことがあります
- ☐ 低血糖になったことがあります
- ☐ 低血糖の対処方法はわかりません
- ☐ その他、注射で困ったことがあります
()

医療スタッフ連絡欄

☐ 内服薬に関して

☐ インスリン療法

低血糖・シックデイ について

- $$\left(\frac{1}{2} \right)$$

こんな時はすぐに受診しましょう

- ＊血糖値がずっと高い時

フットケア外来連携ノート

[illegible]



ステップ0

日にち

終了印

ステップ1

ステップ2

ステップ3

ステップ4

引用資料・大徳真珠子他（2006）：セルフケア行動評価尺度
SDSCAの日本人糖尿病患者における妥当性および
信頼性の検討，糖尿病

参考文献・日本糖尿病教育・看護学会（2009）：糖尿病看護
フットケア技術第2版，日本看護協会出版会

- ・新庄孝道（2011）：糖尿病のフットケア，医歯薬
出版
- ・糖尿病足病変に関する国際ワーキンググループ編
（2000）：インターナショナル・コンセンサス糖尿
病足病変，医歯薬出版
- ・日本糖尿病学会：糖尿病治療ガイド2014，文光堂
- ・河盛隆造:糖尿病（インフォームドコンセントのため
の図解シリーズ）「大型本」，医薬ジャーナル社