

## 足を大切にしましょう



今回のMAC通信はフットケアについてです。

高血糖の状態が続くと水虫などの感染症にかかりやすくなり、傷も化膿しやすくなります。また、栄養が足先の細い血管まで行き届かなくなります。

そして、神経障害が起きると痛みを感じにくく怪我に気が付きにくくなり潰瘍や壊疽が起こりやすくなります。

## 足のケアのポイント

## ①毎日観察して触りましょう。

・見えないところは鏡を使ったり家族に見てもらいましょう。

## ②清潔に保ちましょう。

・感染を防ぐために毎日足を洗いましょう。

【注意！】軽石やナイロンタオルは使わずに、泡立てた手で洗って、タオルで良く拭きましょう。

・乾燥していれば保湿剤を入浴後に塗りましょう。

・怪我しないように素足を避け靴下を履きましょう。

## ③爪は切りすぎないようにしましょう。

・深爪はせずに爪の角は残しましょう。

## ④血糖のコントロールを心掛けましょう。

## ⑤痛み、変色(赤・紫・黒)、傷、変形などあれば、医師に相談しましょう。



## 適切な靴の選び方

- ☞足の甲をしっかりひもやマジックテープで固定できる
- ☞つま先に余裕がある
- ☞靴底のクッションが効いている
- ☞ヒールが低い(3センチ以下)



## 低温やけどに注意しましょう！！

## ★低温やけど...？

糖尿病の患者さんは感覚が鈍くなっていることもあり、気付かないうちにストーブなどで低温やけどを起こしやすくなります。

## ★低温やけどを防ぐために...

○睡眠中は電気毛布や電気カーペットの電源は切りましょう。

湯たんぽも布団から出しましょう。

○ヒーターやストーブに近づきすぎないようにしましょう。



## 【お知らせ】

水戸市の特定健診、がん検診について  
予約は2024/2/16(金)までです。  
受診ご希望の方は予約制となりますので  
お早めにスタッフへお声がけください。



当院では、火・木・金曜日にフットケア外来  
(60分3300円)を実施しております。  
詳しくはスタッフまで気軽にお声掛け下さい。

