

糖尿病はなぜフットケアが必要なの？

糖尿病の3大合併症のひとつである「神経障害」

神経障害により**感覚の低下・足の変形・皮膚の乾燥**が進み、**足に傷を作りやすく傷ができていても気がつきにくくなります**

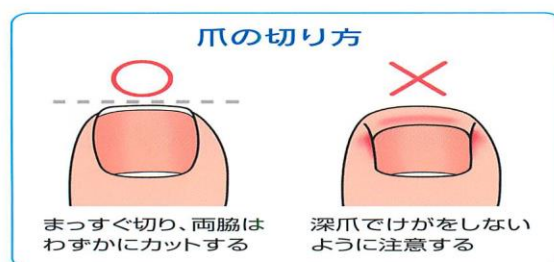
①足をきれいに

- 石けんを使って、足の裏や指の間まで丁寧に洗いましょう
- 洗ったあとはタオルでしっかり水分をふきとりましょう 指の間も忘れずに！
- かかとなど乾燥しているところがあればクリームを塗り、ひび割れを防ぎましょう



②正しい爪の切り方

- 伸びた爪はケガのようですが、深爪も周囲の組織を傷つける原因です
- 明るいところで切りましょう



③靴下をはきましょう

- 吸湿性、通気性のよい綿素材のものを選びましょう
- 家の中も裸足で歩かずケガ防止のために靴下をはきましょう
- 雨で濡れた後はそのままにせずはきかえましょう



④やけどに注意！

- 入浴時、追い炊きするときは足が当たらないように注意しましょう
- 電気あんかや湯たんぽを使用したまま寝ないようにしましょう
- 貼るカイロ、こたつの長時間使用は避けるのが望ましい
- 真夏にプールサイドや砂浜を歩く時は、素足で歩かないようにしましょう

毎日のフットケアも大切ですが

良好な血糖コントロールを維持することが重要です

あなたの目標値は
いくつですか？

