

専門・認定看護師

シリーズ21

糖尿病と足のおはなし

「糖尿病と足って関係があるの?」と思われる方が多いのではないのでしょうか。

一般的に、糖尿病で血糖値が高い(250mg/dL以上が持続する)方は、足にできた傷が治りにくいといわれています。

【足の傷が治りにくいのはなぜ?】

血糖値が高いとからだの抵抗力が落ちるため、細菌感染がおこりやすくなります。

また加齢や足に合っていない靴を履くことで足の形が変形し、それに加えて乾燥や動脈硬化の進行により末梢の血流が低下するなどの悪条件が重なることで傷が治りにくく重症化する危険があります。そのほかにも、合併症のひとつである網膜症を併発すると視力が低下し、爪を切ることが難しくなります。見えないままに爪を切ることで、足に傷をつくり、それを引き金に足の傷が悪化してしまうことがあります。

【糖尿病になると感覚が鈍くなる?】

糖尿病の3大合併症は、神経障害・網膜症・腎臓病です。この中の神経障害では、身体の中の長い神経から侵されていきます。長い神経が通る足先は特に「感覚が鈍くなる」や「しびれ」などの症状が出やすくなります。

【生活で気をつけることは?】

冬になり寒くなると、ストーブに近づきすぎて火傷をしてしまったり、湯たんぽやカイロでの低温やけどを生じる危険が高まります。また、乾燥によるかかとのひび割れに菌が入ることもあります。日々の足の観察、足を清潔に保つこと、十分な保湿を行うように心がけましょう。

このような足の病気を予防するためにも、糖尿病の定期的な受診を行い、良好な血糖管理を目指すことが大切です。

あなたの足はどうですか?

- 皮膚が乾燥している
- 足の形や皮膚の色がおかしい
- 爪の形や色に変化がある
- 水虫がある
- たこ・うおのめがある
- 足に傷がある
- 足の先がジンジンする



※当てはまることがあれば、かかりつけの医療機関にご相談ください



看護師ほか医療スタッフの
臨時職員を募集しています。
詳しくはこちら

(糖尿病看護認定看護師 田中 瑞奈)

※掲載内容の詳細は各科外来・各病棟でお尋ねください。

(裏面をご覧ください)