

自由が丘横山内科 院内新聞

第19号
平成22年
7月

平成二十二年六月二十九日

第二十七回糖尿病講習会では「あなたの足は大丈夫ですか」と題し糖尿病とフットケアについて、札幌の西成病院森山由希子看護師をお招きしました。これまでの森山さんのフットケアの経験や、皆さんが自宅で出来る足の体操、足の手入れのコツまで、様々なお話を頂きました。

フットケア開催

6月29日、30日の2日間、森山Ns(右)のご協力で、横山内科でフットケア(足のお手入れ)を開始しました



院長より ★ワンポイント講座★

フットケアを立ち上げました。基本的に月末に二日間の日程を設けて対応します。フットケアで対応できる足病変を图示します。

- ① 胼胝(へんち) いわゆるタコやウオノメです。
- ② 爪白癬(つめはくせん) 爪の水虫です。
- ③ 足白癬(あしはくせん) 足の指の間や、足底にできる水虫です。



- ④ 足底角化症 かかどが厚くなり、ひび割れになります。
- ⑤ 巻き爪、陥入爪



当方共から「足は大丈夫ですか?」と個々に伺いますが、皆様も遠慮なく足に関してご相談下さい。

あなたの足は大丈夫ですか



西成病院
看護師
森山由希子さん

突然ですが、自分が逆立ちしている姿を想像してみてください。そのときの手の様子はどうですか? 足のように走れませんか? 普段皆さんの体重を支

える『足』の大変さがおわかりいただけるでしょうか。

足は第二の心臓

足は「第二の心臓」といわれます。足には、身体全体の約70%の筋肉があり、血液を心臓に押し上げる役目を果たしています。また、足には多くの神経が集まり、両足を合わせると56個もの骨で構成されています。いかに『足が大切!』であるか、もうお分かりですね。

足と糖尿病の深い関係

糖尿病と胼胝(タコ)や白癬(水虫)のような足の病気は、一見関係がなさそうですが、実はとても深い関係にあります。高血糖の状態が長く続くと、何が起るかを考えてみましょう。

まず、足の末梢神経がダメージを受けます、これを神経障害といいます。神経障害はしびれや痛みを伴う場合だけではあ

りません。自覚症状が現れていない無症候性神経障害の方が4割といわれています。そのため、たこや魚の目(うおのめ)が傷になっても、気づきにくくなります。



二つ目に、動脈硬化をおこします。硬くなった血管は血流が悪いため、傷を治すのに十分な血液を送ることができず、傷の治りが遅くなります。

三つ目は、傷からの感染に抵抗する免疫力が低くなります。傷が膿んだり腫れたりしやすくなってしまうです。

あなたの足、大切にしていますか？

【入浴時や入浴の後、よく足を見て、触れてください】入浴やお風呂上がりは絶好のチャンスです。よく見て、よく触ってあげてください。鏡を使うのもよい方法です。

【やけど、けがはありませんか？】傷や、やけどができていませんか？神経障害によって温度の感覚が鈍い場合は、心地よいカイロや湯たんぽ、電気敷布の使用も注意しましょう。低温やけどの恐れがあります。

【ひび割れ、炎症はありませんか？】冬は特に、かかどが力チ力チになりひび割れをおこす方も多いでしょう。深いひび割れからの感染は傷が化膿するだけでなく、全身の病気をひき起こす恐れがあります。

- 毎日、足を見ましょう！！**
- 入浴時や入浴の後、よく足を見て、触れてください
 - やけど、けがはありませんか？
 - ひび割れ、炎症はありませんか？
 - たこ、魚の目は大丈夫？
 - 爪は伸びすぎていませんか？
 - 靴ずれはおこしていませんか？

今日からできること
神経障害の程度を定期的にチェックしてもらうこと、そして、何よりもまず定期的に足を診てもらおう事が大切です。市販薬もありますが、誤った方法では健康な皮膚を傷つけてしまう恐れがあります。同じく、ヤスリや軽石、カッターナイフなど、自分の判断で処理をする前に医師やスタッフにお気軽にご相談ください。

また、自分でできる大変重要な足の手入れは、足を清潔に保つことです。

- 足は毎日、洗いましょう。
- 石鹸をよく泡立てて、指の間も洗いましょう。
- 軽石は避けましょう。皮膚に傷をつけることがあります。
- タオルで指の間の水分もしっかりふきとります。



● 洗ったあと15分以内(できれば5分以内)にクリームを塗ります。指の間にはクリームはつけなくてください。

靴選び
必ずサイズの合った靴を選び、新しい靴を履き始めたときも靴ずれに注意してください。また、靴の中に小石などがなければ確認しましょう。靴下は傷からの出血がすぐ分かるよう白無地のもの、水虫には5本指のものをお勧めです。より自分に合った靴をお求めの方は、医師の処方箋で作成することもできます(保険適応です)。

編集後記
暑くなってきました。予想に反して暑い夏になりそうです。元気に夏をのりきりしましょう。

第二十八回糖尿病講習会
平成二十二年
十一月開催予定です

