

# あなたの足は大丈夫？ 神経障害とフットケア



横浜旭中央総合病院 看護部  
糖尿病セルフケア教室

# 糖尿病 3大合併症とは



糖尿病性神経障害

手足の血行が悪くなり神経障害が起こる。

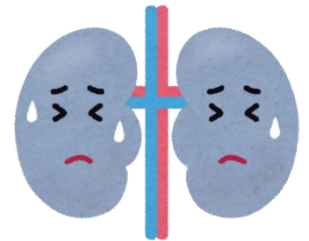
糖尿病性網膜症

血行障害から眼底の血管が詰まり、視力の低下から悪化すると失明に至る。



糖尿病性腎症

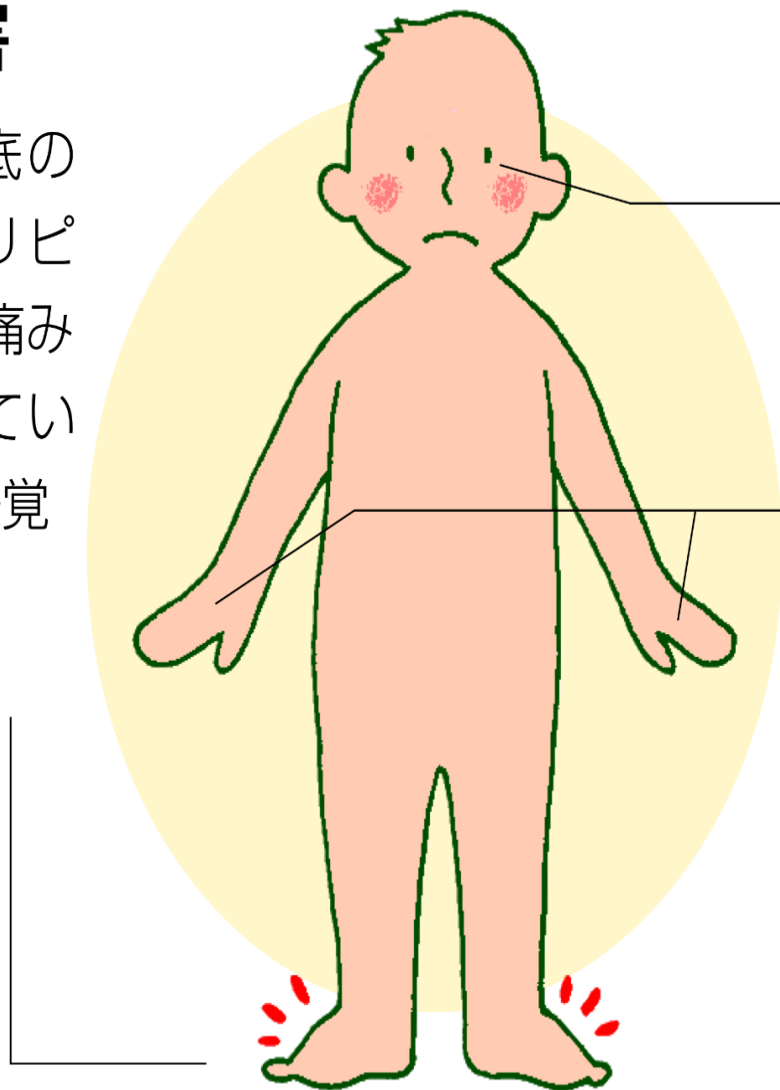
高血糖の為、腎臓のフィルターが詰まり血液の濾過ができなくなります。悪化すると人工透析が必要となる。



# 糖尿病性神経障害

## 多発神経障害

- 両足趾先、足底のジンジン・ピリピリしたしびれ、痛み
- 紙が貼りついてい  
るような異常感覚
- 感覚は鈍くなる



## 単神経障害

外眼筋麻痺  
(ものが二重に見える)

手根管症候群  
(手首の靱帯で神経が圧迫  
され、手がしびれる)

# 糖尿病で高血糖が続くと…

- 神経障害→異変に気づきにくい
- 血流障害→足の血の巡りが悪くなる
- 抵抗力低下→細菌に感染しやすくなる



# 注意したい代表的な足の病気

- ・ タコ ・ ウオノメ ・ 水虫（白癬）
- ・ 潰瘍 ・ 壊疽 ・ 足の変形 ・ 深爪
- ・ 巻き爪



# 糖尿病足病変

潰瘍(かいよう)・・・足にえぐれたような傷

壊疽(えそ)・・・組織が死んでしまい足が黒く変色

かいよう  
潰瘍



えそ  
壊疽

# 大切な足を守るには... どんなことに気を付けよう？



○足はゴシゴシ洗ってピカピカにした方がいいのかな？

○爪はゴミが入らないようにしっかり切るべき？



# 1. 足をよく観察しよう！

- 見て、触ってみましょう。
  - ・ 皮膚の色や温度
  - ・ 乾燥やひび割れ
  - ・ 傷や水ぶくれ
  - ・ ゆびのあいだのジクジク
  - ・ 爪の形
- 鏡やデジタルカメラも、観察に便利です。



## 2. わが子のようにやさしく足を洗おう！

- 石鹸の泡でやさしく洗いましょう。



### 3. 足がイキイキよみがえる！ 保湿ケア

- 踵、足の甲、脛、くるぶし、固い皮膚や胼胝（たこ）に保湿クリームを塗ります。
- ゆびのあいだは、ジクジクしやすいので避けます。



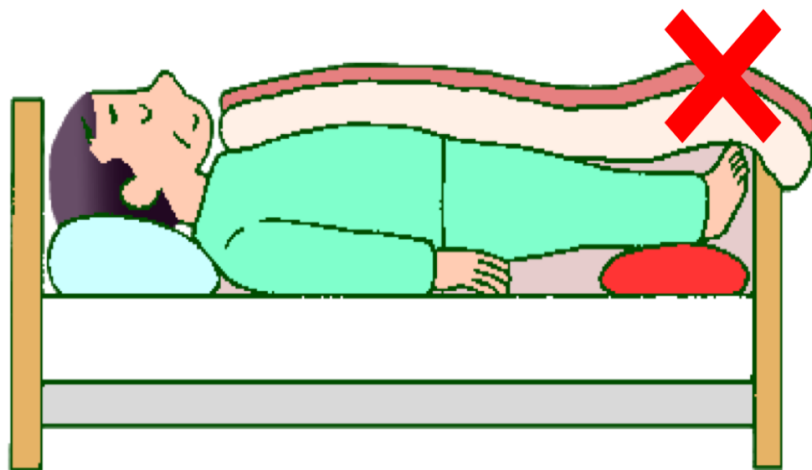
## 4. 足を守る強力な味方！ 靴下を履こう

- 気をつけていても、異物を踏んだり、つまずくことがあります。裸足より靴下を履いていたほうが、傷も小さく、細菌の侵入を防げます。また、靴擦れの予防にもなります。



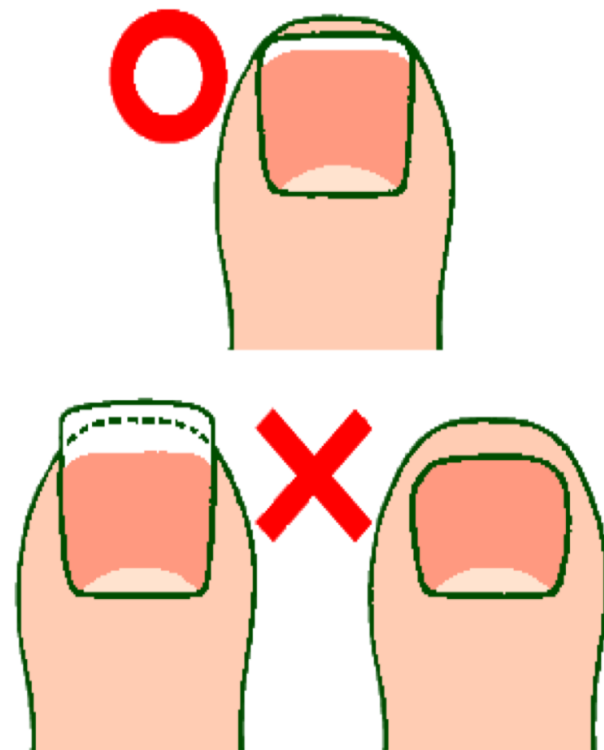
## 5. 思っているより熱いかも？ やけどに注意！

- カイロやあんかを直接足に当てたり、暖房器具を至近距離で使用することは止めましょう。
- こたつでの居眠りなども危険です。
- あんかは足から離すか、寝る直前に電源を切りましょう。



## 6. 適度な長さで形が決め手！ 爪切り

- 足趾の先端を保護する程度の長さで、まっすぐ切りましょう。
- 自分で爪を切ることが難しいときは、無理せず頼みましょう。



## 7. 足に合った靴を選ぼう！

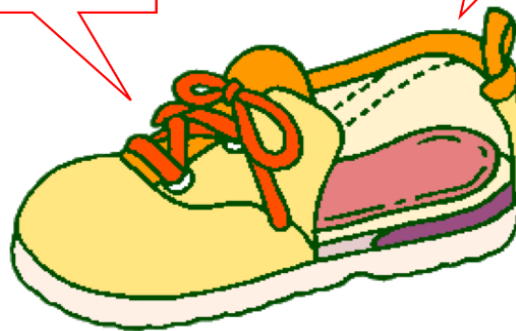
- 靴選びは夕方が望ましいです。新しい靴はすこしずつ慣らしていきましょう。

足の甲に圧迫がなく、朝夕や体調に応じて調整できるひもや面ファスナー

爪先に 5mm 程度のゆとり

足趾の付け根で折れる、当たる部分に縫い目がない

縁にクッションのパイピング



衝撃を吸収する中敷き

滑らないゴム底や高すぎないヒール

## 8. 足に傷ができたらずぐに洗って、相談を！

- 傷を発見したら、傷の周囲も含め、広めによく洗い流します。そして清潔なタオルで優しく覆います。  
水ぶくれは破かないようにして受診します。
- たこや、うおのめの自己処置は糖尿病を持つ人には危険です。  
必ず医師に相談しましょう。

