

糖尿病だより

糖尿病があると感覚が鈍くなったり血流が悪くない足の小さな傷でも重いトラブルにつながる可能性があります。足のトラブルを放置すると最悪足の切断が必要になることがあるため早く見付けて早く対応することがとても重要になります。そのために日々の足のケアが大切です。

毎日のフットケア



- ①毎日足を洗いよく乾燥させて、清潔にしましょう
→洗う時のお湯の温度は熱くせず37～39度程度にしましょう
- ②足の変化を観察しましょう
→表面だけでなく指の間や足の裏側も見て触って確認しましょう
- ③裸足で歩かず靴下を履きましょう
→靴下は常に洗った清潔なものをはきましょう
- ④靴は自分にあつた物を履きましょう
→履いて痛くない物 足の指があたらないもの かかとが高くないもの
- ⑤靴を履くときには中に小石など入っていないことを確認しましょう
- ⑥靴を履くときには紐を毎回結び直しましょう
- ⑦火傷しないようにこたつやあんかなど直接皮膚に近づけない様に常に気をつけましょう
- ⑧皮膚が乾燥していたら、保湿クリームなどを使用しひび割れなどがないようにしましょう
- ⑨胼胝やうおの目を自分で削ったり、自己流で治療しないようにしましょう
- ⑩爪はまっすぐにきって角を深く切り込み過ぎたり、深爪しないようにしましょう
- ⑪自分で爪のケアができないときは無理せず家族や看護師に相談し、協力してもらいましょう