

足に注意して安全な冬を過ごしましょう



どうして糖尿病の人は、より注意が必要なのでしょう？

①ケガに気づきにくい

神経障害があると痛みや温度を感じにくく、重症化するまで気づけないことがあります

②できたケガが治りにくい

動脈硬化による血流障害があると末端の足まで栄養がいきにくく、小さな傷も中々治りません

③水虫なども治りにくい

高血糖が続くと体の抵抗力が低下し、細菌感染すると治るまで時間がかかります



**大事なのは
毎日の足のチェック！**

足のう
ら

指の間

かかと

傷はない？皮はむけてない？

出血は？赤く腫れているところはない？

自分でできるお手入れ



① 洗い方

やわらかい布（ガーゼやシルク）または手を使い、よく泡立てて優しく洗う。泡はよく洗い流す。



- ×ゴシゴシしない
- ×軽石、ナイロンタオルは使わない

② 保湿

市販の物でOK。塗ることで皮膚を保護できます

特にカカトはひび割れやすいので塗りこむ。

※ひび割れは細菌が入り込む入口です

※自律神経障害が
しやすくなります



塗るものに悩んだら相談して下さいね

暖房器具は注意して使いましょ う



湯たんぽ

- ・熱湯は使用しない
- ・直には触れず、布などでしっかり包む
- ・足から離して使う
- ・早めに入れ、寝るときは使用せず靴下を履く



ヒーターやこたつ

- ・同じ場所を温めない
- ・こたつのうたた寝に注意



カイロ

- ・直貼りや就寝時は使用しない
- ・圧迫する部位は避けて貼る
- ・足の裏には貼らない



お風呂

- ・温度計や自分の手で、温度を確かめてから入る
- ・熱くしすぎない
- ・適温：38～40度



電気あんか・電気毛布

- ・寝る時はスイッチ切るか低温（乾燥するので推奨はしない）

