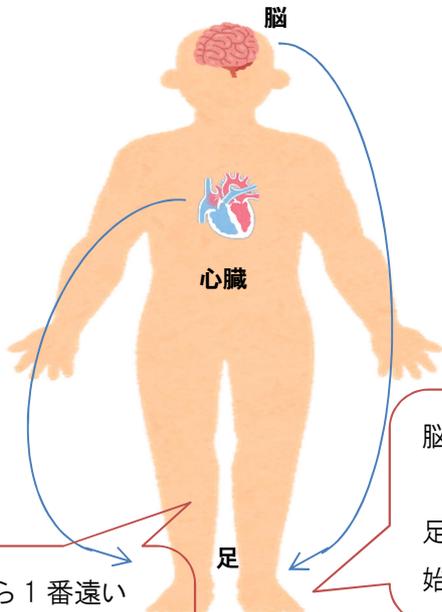


フットケア（足のケアは重要！）

* 糖尿病で高血糖が続くと、足には何が起こるでしょう？



- **神経障害**（異変に気づきにくい）
ビリビリ、何か張りついた感じ、感覚が鈍い、乾燥
- **血流障害**（傷が治りにくい）
足が冷たい、長く歩くとふくらはぎが痛む
- **抵抗力低下**
傷が治りにくい、化膿しやすい



脳から1番遠い
↓
足先から**神経障害**は始まる

心臓から1番遠い
↓
血流障害が出やすい
治りにくい

糖尿病は症状がないまま進行することが特徴です。特に足に傷を作らない事が最大のポイントです。傷がないか早期発見・早期治療が悪化予防の決め手です！

あなたの足を守るために始めましょう！

1. 足をよく観察しましょう

- 見て、触ってみましょう 皮膚の色や湿度 乾燥やひび割れ 傷や水ぶくれ 指の間のジクジク 爪の形

2. 足をやさしく洗いましょう

- 石鹸の泡で優しく洗いましょう



3. 乾燥肌は亀裂の危険！保湿ケア

- 踵やくるぶし、足の甲、固い皮膚やたこに保湿クリームを塗ります。指の間はジクジクするので避けます。

4. 足を守る強力な味方！靴下を履こう

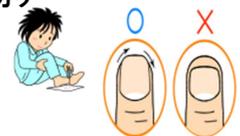
- もし、つまずいても靴下を履いているほうが傷も小さく細菌の侵入を妨げます。靴ずれ予防にもなります。

5. やけどは怖い！カイロの低温火傷も注意！

- あんかは直接足に当てないで離して下さい。また電気カーペットやこたつで寝たりすると大変危険です！

6. 適度な長さとしが決め手！爪切り

- 長めにまっすぐにカットします。深爪はいけません。



7. 足に合った靴を選ぼう！

- 靴選びは夕方が望ましいです。新しい靴は少しずつ慣らしていきましょう。靴ずれ厳禁です！

靴選びのポイント



8. 足に傷ができたらずぐ洗って、相談を！

- 傷を発見したら、傷の周囲も含めよく洗い流します。きれいなガーゼ等で覆います。水ぶくれは破かないようにして受診します。胼胝（たこ）や鶏眼（うおのめ）は自己処理しないで皮膚科に受診しましょう。