

健康講座 フットケアについて

自分足の状態をよく知ろう

倉敷市立市民病院 看護部 坂本 千夏



今日のお話は・・・

- 1) 糖尿病の足病変について
- 2) 自分の足の状態は？（足チェックシート）
- 3) 足の何を気を付ければいいのか？



1) 足病変について 糖尿病の合併症



糖尿病の慢性合併症

細小血管障害

① 糖尿病網膜症
(目に起こる合併症)
網膜の血管に障害が起こり、視力障害の引き金となります。

② 糖尿病腎症
(腎臓に起こる合併症)
腎臓の働きが低下し、体内に老廃物がたまるようになると「尿毒症」を起こす原因になります。

③ 糖尿病神経障害
(神経に起こる合併症)
手足のしびれや痛みなど、末梢神経障害の自覚症状があらわれます。自立神経障害が起こると、発汗異常や便通異常、立ちくらみ、勃起障害(ED)などさまざまな症状がでてきます。痛みを感じにくくなり、足の負傷に気づかずえそを起こしやすくなります。

大血管障害

脳梗塞

狭心症

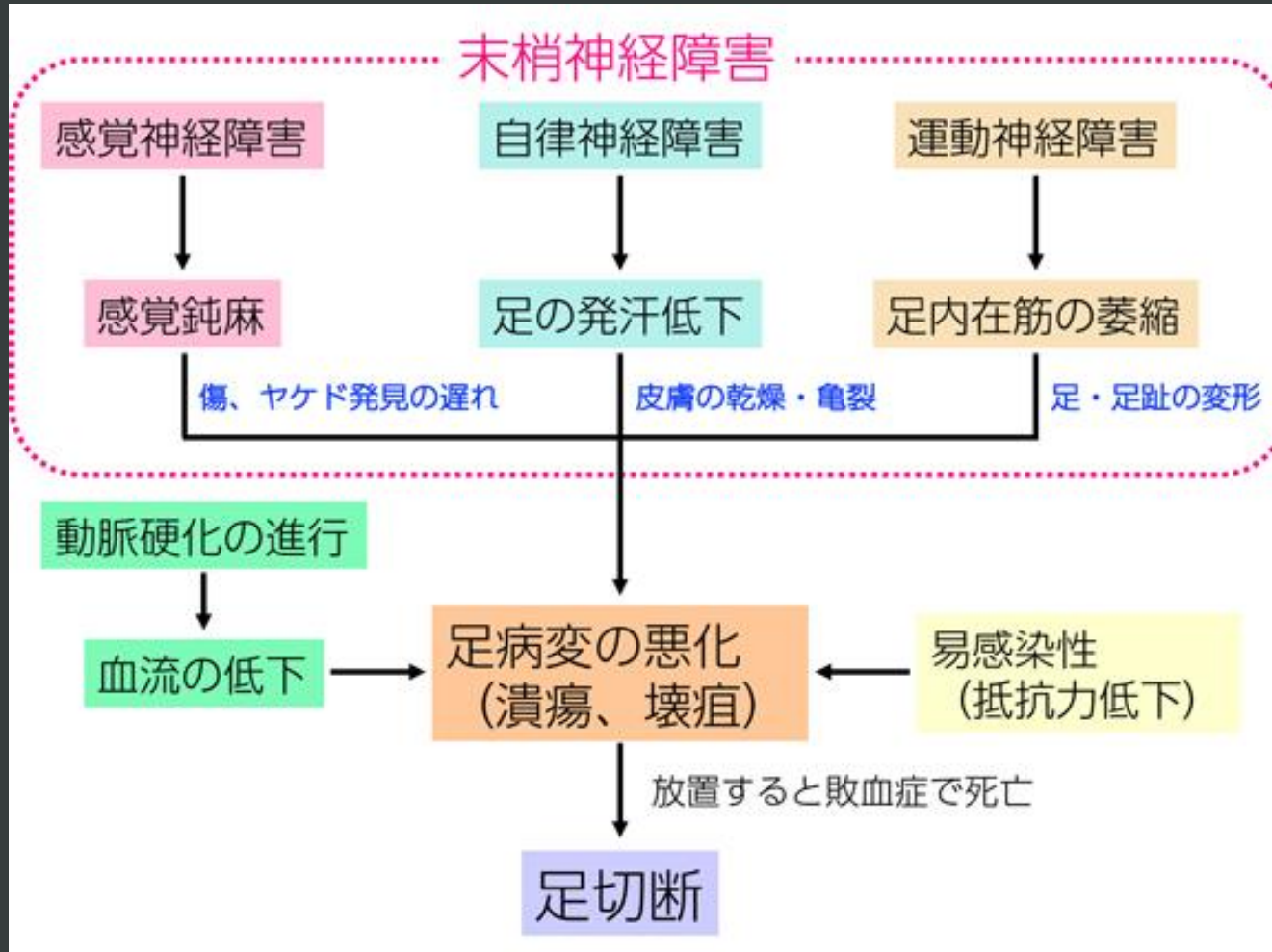
心筋梗塞

閉塞性動脈硬化症
足の太い血管の血流の循環が悪くなり、歩行困難、やがて潰瘍、えそを起こします。

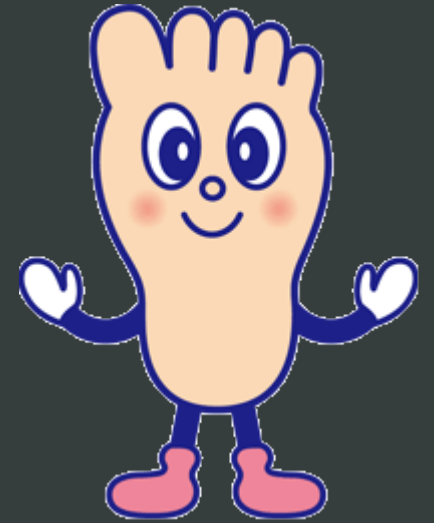
えそ

①②③は3大合併症とよばれています。

1) 足病変について



2) 自分の足の状態は？足チェックシート



足 糖尿病患者さん
チェックシート
これはあなたの症状を詳しく知るためのものです
(記入日 平成 年 月 日)

あなたの症状について、質問の(はい・いいえ)の箇所におをつけてください。

① 足に以下のような症状はありませんか？

| | |
|--|----------|
| 1. 足の皮がジンジン・ビリビリする。 | (はい・いいえ) |
| 2. 足の皮がしびれる。 | (はい・いいえ) |
| 3. 足の皮に痛みがある。 | (はい・いいえ) |
| 4. 足の感覚に異常がある。 (感覚が鈍い、痛みを感じにくい、ザラザラした感触等) | (はい・いいえ) |
| 5. 足がふる、震えるほか、こむら返りがある。 | (はい・いいえ) |

② 最近、足の外観に以下のような変化はありますか？

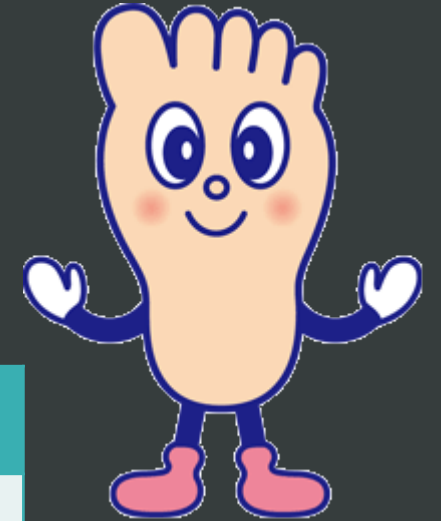
| | |
|--------------------------------|----------|
| 1. 皮膚が赤くなったり、腫れたりしている部分がある。 | (はい・いいえ) |
| 2. 小さな傷でもなかなか治らない。 | (はい・いいえ) |
| 3. うめめめ、たこ、まめ、凍りなどは治すのがよくできる。 | (はい・いいえ) |
| 4. 皮膚が乾燥したり、むけ割れしている部分がある。 | (はい・いいえ) |
| 5. 皮膚がかさかさになっている部分(角質)が増えたりした。 | (はい・いいえ) |
| 6. みずむしなど虫に感染症がある。 | (はい・いいえ) |

足の記入欄 ※以下、2箇所から必ず記入してください。

性別は(男性/女性)は()、年齢は()、身長は()cm、体重は()kg
糖尿病の診断時期: 年 血糖値: mg/dl (空腹/食後 時間)
ヘモグロビンA1c: %
糖尿病治療法 食事療法 経口血糖降下薬 インスリン治療
アミノ酸製剤 腎臓 () 透析 () 透析 () 透析
脈 動 数 右: 秒 左: 秒

日本糖尿病学会 日本糖尿病学会 日本糖尿病学会 日本糖尿病学会
http://www.nds.or.jp/ http://www.nds.or.jp/ http://www.nds.or.jp/ http://www.nds.or.jp/

2) 自分の足の状態は AAAスコア



| 質問 | 点数 |
|------------------------------|----|
| 糖尿病と診断されてから15年未満である | |
| 平均の視力は0.5以上である（矯正した状態） | |
| 腎機能が低下している（eGFRが60以上） | |
| 職業が立ち仕事である（長靴・安全靴などを履くことも多い） | |
| 合計（17点中） 7点以上はリスクが高い | |

3) 足の何を気を付けなければならないの？ 観察



皮膚の色や温度に変化はないか

皮膚が赤や紫、黒色に変色していないか

切り傷、ひっかき傷、やけどはないか

うみはでていないか

水虫、タコ、ウオノメ等はないか

足指に毛は生えているか

足や指の変形はないか

乾燥、ひび割れはないか

爪の変形や変色、周囲に炎症はないか

靴ずれはないか



靴の中の状態



3) 足の何を気を付けなければならないの？ 洗い方



正しい足の洗い方

- 

① スポンジに石けんをつけて足全体をまんべんなく洗う。
- 

② 柔らかい素材のタオルなどで足の指の間を洗う。
- 

③ 足の裏を柔らかい歯ブラシなどで優しく洗う。
- 

④ 流水で石けんをよく洗い流す。
- 

⑤ 水分をよく拭き取る。指の間も忘れずに。
- 

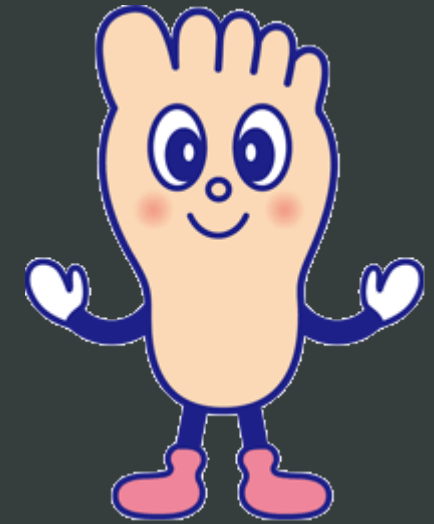
⑥ 乾燥している場合は保湿クリームを塗る。



3) 足の何を気を付ければいいのか？爪切り



3) 足の何を気を付けなければならないの？ 靴選び



ご清聴ありがとうございました

