

糖尿病だより

足を守ろう

なぜ？

- 糖尿病になると足の感覚が鈍く、傷ができて気づきにくい
- 血流が悪く、感染にも弱いため傷が治りづらく悪くなりやすい



どうすればいいの？

毎日自分の足を見て、触って観察しよう！

なにをみるの？

- *靴ずれや傷はない？
- *たこやうおのめはない？
- *乾燥や亀裂はない？
- *水虫はない？
- *爪はのびてない？変形していない？

何か心配なことがあるときは、医師・看護師に相談してください

他にできることはなに？

①清潔を保つ	足を洗う、清潔な靴・靴下を履く
②乾燥を防ぐ	保湿剤の使用、素足を避ける
③蒸れを防ぐ	吸湿性の高い靴下を使う
④圧迫やずれを防ぐ	足に合った靴を選ぶ 靴下を履く、爪のケアをする
⑤血流を保つ	保温、マッサージ・運動を行う、禁煙
⑥危険を避ける	素足を避ける、低温やけどを避ける