

# 糖尿病だより

## 糖尿病性神経障害から足を守る

- ①神経障害により『痛み』に気づきにくく、ケガややけどの発見が遅れがちになる。
- ②血流障害や抵抗力の低下から、軽いケガの傷も治りにくく悪化しやすい。
- ③処置をしないとさらに悪化し、治りにくさから治療や入院が長びいてしまう。

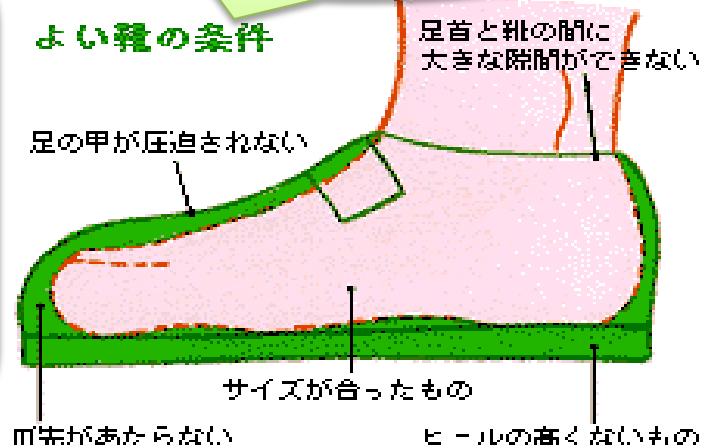
毎日こまめな  
足のチェック！



### 入浴時のポイント

- ①やけど防止のため湯船に入る前に手で湯加減を確かめる。
- ②柔らかいスポンジやタオルですみずみまで丁寧に洗う。
- ③皮フがふやける程の長湯はさける。（皮フがきずつきやすくなるため）
- ④入浴後は水分をしっかりと拭き取り、クリームを塗って乾燥を予防する。

### 足にやさしい 靴選び



### 爪の手入れ

- ★深爪に注意。
- ★切りにくい爪は無理に切らず、医師や看護師に相談し処置を行ってもらう。