

糖尿病だより

どうしてフットケアは必要なの？

糖尿病になると・・・

足の感覚が鈍くなる

（傷があっても気づきにくい）

足の変形が起こりやすい

（タコやうおのめがしやすい）

血流が悪くなる

（傷ができて治りにくい）

皮膚が弱くなる

（傷が治りにくい）

感染しやすくなる

（傷が化膿しやすい）

足に傷を作りやすく、悪化しやすい！

最悪の場合、足の切断にいたることもある！！

気をつけることってなに？

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

自分で難しいときは、
医師・看護師に相談を



「糖尿病相談室」14:00～15:00第1相談室

2020年度 年間予定表

荘内病院糖尿病委員会

期日	プログラム①	プログラム②	講師
5月18日 (月)	<ul style="list-style-type: none">● 今年度より2ヶ月に1回の開催になります。● 新型コロナの影響により、開催・内容は未定です。● 詳しくは内科外来看護師にお尋ねください。		
7月13日 (月)			
9月7日 (月)			
11月16日 (月)			
1月18日 (月)			
3月8日 (月)			

当日 直接荘内病院外来1階 歯科口腔外科隣り 第1相談室 においでください



糖尿病相談室は、参加者の情報交換の場です。どの回から参加していただいても構いません。

- 家族に糖尿病の人がいらっしゃる方、以前も聴いたけど・・・という方
- 「糖尿病」とうまく付き合えて経験を語って頂ける方
- 食事が不規則、運動不足、分かっているけどできない方
- 荘内病院以外で治療して、学びの機会がない方