

糖尿病のある方の足のケア



監修

下北沢病院 糖尿病センター 糖尿病センター長 富田 益臣 先生

糖尿病による足のトラブルは重症化しやすい ため予防・早期発見が大切です

糖尿病があると…



糖尿病の合併症は足によくみられます 毎日足を観察しましょう！

① 足のうら ② 指の間 ③ かかと をよく見ましょう。

傷があったり、皮膚がむけていないか、または皮膚が赤くなったり、腫れたりしていないかを確認しましょう。

このような足は傷ができやすく、危険です！

足趾の変形

がいぼんぼし
外反母趾



シャルコー足



爪トラブル

巻き爪／爪の亀裂 爪水虫



皮膚トラブル

うおのめ



たこ



乾燥／水虫

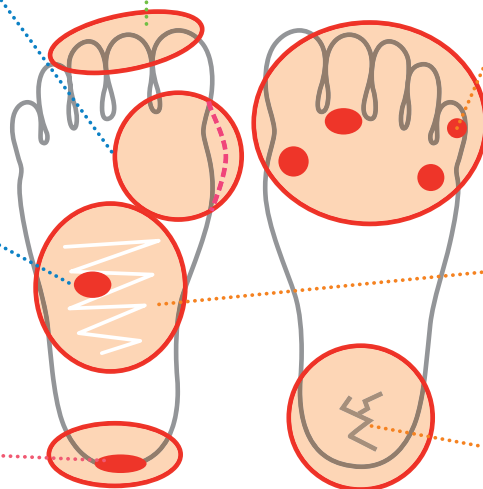


かかとのヒビ



外傷関連

靴ずれ／外傷



⚠️ ほうっておくと重症化する危険があります。足のトラブルがあれば医師に相談を！

足の手入れをしましょう

毎日足を洗い、清潔に保ちましょう



湯の温度をよく確認してから入浴する



足の裏、指の間をていねいに洗う



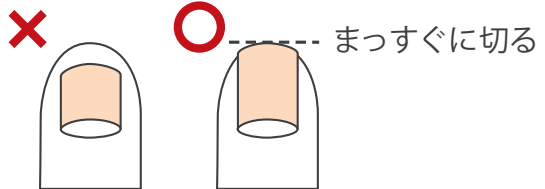
清潔なタオルでよく拭く



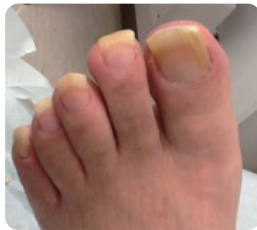
乾燥していたら保湿クリームをぬる

爪を切る際は、皮膚を傷つけないよう注意しましょう

- 深爪をしない
- 爪切りでうまくいかなければ爪やすりを使う



このような爪は危険です。このような場合は医師に相談しましょう。



やけど(低温やけど)に注意しましょう

- 湯たんぽやカイロは直接皮膚にあてない(寝る前に布団から出す)
- こたつで寝ない

足のトラブルは早めに治療しましょう

傷口がある場合

- ▶ 流水でよく洗い流し、消毒後、清潔なガーゼやばんそうこうで保護しましょう
- ▶ 素足にサンダルは傷口ができる原因になりますので、履かないようにしましょう



皮膚に乾燥・ヒビがある場合

- ▶ 保湿クリームを塗りましょう(水虫の原因になるため指の間には塗らないようにしましょう)



皮膚がむけている場合

- ▶ 水虫の可能性があるので皮膚科へ行きましょう



赤み、腫れ、熱感、痛み、滲出液、出血など、異常がみられる場合

- ▶ 早めに医療機関を受診しましょう



足にあった靴をはきましょう

靴の選び方

- ひもまたはマジックベルト
- 足の甲を圧迫しない
- 適切なトゥボックスの高さと幅
- つま先があたらない
(実寸から1~1.5cm大き目)
- かかとが低い(3cm未満)
- 足のアーチを支えるインソール



靴下選びも大切です

よい靴下:

- なるべく白いもの
- 縫い目が大きいものは裏返しに
- 締め付けすぎない靴下



縫い目の大きい靴下は足指に負担をかけます

靴のはき方

- 靴下を履きましょう
- 靴の中に小石など固いものが入っていないか
チェックしましょう
- 足はかかとで合わせましょう
- ひもやマジックベルトをしっかりしめて、
足がすべらないようにしましょう



あなたの足は大丈夫？

足の病気になるりやすいかどうか、 「AAAスコア」でチェック！

AAAスコア

年月日： 年 月 日	質問担当者：		
患者ID：	患者イニシャル：		
質問			点数
糖尿病と診断されてから15年未満である	15年未満：	0点	点
	15年以上：	2点	
平均の視力は0.5以上である(矯正した状態)	0.5以上：	0点	点
	0.5未満：	6点	
腎機能が低下している(eGFRが60以下)	eGFR > 60：	0点	点
	eGFR ≤ 60：	2点	
現在、配偶者がいる	配偶者あり：	0点	点
	配偶者なし：	3点	
職業が立ち仕事である (長靴、安全靴などを履く事も多い)	肉体労働でない：	0点	点
	肉体労働である：	4点	
合計(17点中)：			点

※7点以上の方は、足に傷ができるリスクが高いため、医師(または看護師)による定期的なフットアセスメントを実施しましょう。

コメント：

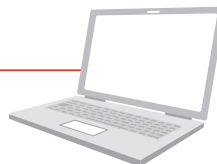
参考：Tomita M, et al. Diabetology International 2015; 6(3): 212-218.

フットケアについては以下のウェブサイトでも情報をご覧ください

■ Act Against Amputation -なくそう、下肢切断- <https://www.aaa-amputation.net/>

患者さん向け糖尿病に関する情報提供サイト

www.diabetes.co.jp



Lilly Answers リリーアンサーズ

日本イーライリリー医薬情報問合せ窓口

0120-245-970 ※1（一般の方・患者様向け）

078-242-3499 ※2（一般の方・患者様向け）

<当社製品に関するお問い合わせ> 受付時間：月曜日～金曜日8:45～17:30※3

<当社注入器に関するお問い合わせ> 受付時間：月曜日～土曜日8:45～22:00

※1 通話料は無料です。携帯電話からでもご利用いただけます。尚、IP電話からはフリーダイヤルをご利用できない場合があります。

※2 フリーダイヤルでの接続が出来ない場合、このお電話番号にお掛けください。尚、通話料はお客様負担となります。

※3 祝祭日および当社休日を除きます。

医療機関名