

自分の足で歩くためのポイント



- ◆ 糖尿病には「感覚障害」という合併症があり、手足の感覚が鈍くなる症状が出ます。
- ◆ 足に傷があっても感覚が鈍いため、気付かず重症化することがあります。

自分の足で歩くために以下の事に気を付けましょう

- 1 足をよく観察しましょう
- 2 血液の流れが良くなるようにしましょう
- 3 足を清潔にして感染から守りましょう
- 4 切り傷や打撲などのけがを予防しましょう

感覚が
鈍くなる

血液の
流れが悪
くなる

免疫力
の低下

切り傷
や打撲
などの
けが

重症化すると
足を失う
可能性がある

1 足の観察のポイント

- ①足の形や皮膚の色に変化はないですか？
- ②皮膚は乾燥していませんか？
- ③爪の形、色に変化はないですか？

2 血液の流れを良くするために

- ①適度な運動を心がけましょう。
- ②栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。
- ③血流の流れを悪くしないためにきつすぎない靴下を着用しましょう。

3 感染から守るために

- ①足を清潔にしましょう。
- ②石けん分は残らないようシャワーでよく流しましょう。
- ③処方された内服薬を決められた容量で内服しましょう。

4 ケガをしないために

- ①ご自分の体力に合った運動を行いましょ。
- ②運動する際の靴はご自分の足に合った靴を使用しましょ。
- ③運動靴を着用する際は必ず靴下を着用しましょ。