

# 足をチェックしてみましょう！

糖尿病には三大合併症（神経障害、腎症、網膜症）があります。その合併症の中でも早期に現れるのが**神経障害**です。常に足の病変や外観変化に注意して神経障害のサインを見つけましょう。

## なぜ、糖尿病の人は足のチェックが必要なのか？

### ・神経障害

神経障害が起こると痛みや熱さを感じにくくなり、傷や火傷に気づかないことがあります。

### ・血流障害

血流障害が起こると必要な栄養や酸素が足先まで十分に運ばれにくくなります。

足は心臓から一番遠いため、血流障害が起こりやすいのです。

### ・抵抗力の低下

血糖値が高い状態が続くことで抵抗力が低下し、傷や火傷などによる傷口が化膿しやすくなったり、傷の治りが遅くなったりします。

### ・視力低下

網膜症や白内障などで視力が低下すると小さな変化に気づきにくいので、足の傷が重症化してしまいます。



## これらのことから

糖尿病の人は足の傷が「起こりやすい」・「発見しにくい」・「治りにくい」です。

また、重症化してしまうと潰瘍や壊疽になり足の手術に至ることもあります。

<https://dm-net.co.jp/seminar/17/>



## 足にこのような症状はありませんか？

・足の先がジンジン・ピリピリする

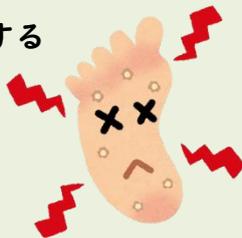
・足の先がしびれる

・足の先に痛みがある

・足の感覚に異常がある

（感覚がにぶい、痛みを感じにくい、ザラザラした感触等）

・足がつる、こむら返りがおこる



・皮膚が赤み、腫れている部分がある

・小さな傷でもなかなか治らない

・うおのめ、たこ、まめ、靴擦れがよくできる

・皮膚が乾燥、ひび割れている部分がある

・皮膚がカチカチになっている部分（角質）が増えてきた

・水虫など足に感染症がある。

早期発見・早期予防で足のトラブルの重症化を防ぐことができます。

1年に1回は足の診察を受けましょう。

セルフチェックも重要です。足の裏、指の間、かかと等、足をよく観察しましょう。

気になる症状がある場合は、スタッフへご相談ください。

文責 看護師 別所 糖尿病専門医 高部