

# 新ひだか町立病院コラム

## Vol. 8



### フットケア外来知っていますか。

前回のコラムでは生活習慣病でもある糖尿病について取り上げ、合併症を引き起こす怖い病だと紹介しました。

糖尿病の初期の頃は、血糖値が高くても、自覚症状がほとんどないため、糖尿病に気付かないことが多くあります。放っておくと「神経障害」「網膜症」などの合併症を引き起こし、「動脈硬化」は血流障害を起こします。結果、足に様々な異常が出やすくなり、日常生活に支障が出てしまいます。

また、高血糖の状態はからだの抵抗力を落とすため、細菌感染が起こりやすく、「神経障害」などにより、足の変化に気づかず、放置したまま足潰瘍(かいよう)や壊疽(えそ)など重症化に繋がってしまうケースがあります。

あなたの大切な足を守るためにも、血糖値を良好にコントロールするとともに、日々のお手入れ(フットケア)で足をよく観察し、ケアすることが足病変を予防することに繋がります。

町立静内病院ではフットケア外来を年内に再開する予定で、専門の研修を受講した4名の看護師が重症化予防を目的として日々患者さんと一緒にセルフケア能力の指導を行います。

糖尿病によってフットケアを必要とされる方は、気軽にご相談ください。

また、健康診断などで「血糖値が高い」と診断された方は、早めの受診をお勧めします。



### 院長のつぶやき

院長の小松です。

糖尿病の合併症の一つに**糖尿病足病変**があります。

WHO の定義では、神経障害や末梢血流障害を有する患者の下肢に生じる感染・潰瘍・深部組織の破壊生病変と定義しております。

つまり、爪の変形、爪や皮膚の白線、爪周囲の炎症、**足趾**や足の変形、**胼胝**、皮膚潰瘍、**壊疽**、熱傷、末梢動脈疾患等の病態があります。これは生活状況、セルフケア状況及び全身状態などの様々な要因が複合して起こります。

#### ■ 観察のポイント ■

1. 足の皮膚：傷、水疱、潰瘍、やけど、踵のひび割れ、乾燥、むくみ、タコ、魚の目、足趾の間の浸軟、皮膚のむけ、爪周囲の発赤や痛み、皮膚の色
  2. 足の爪：爪の色や形、爪の伸び、深爪の有無、爪の肥厚、巻き爪
- 糖尿病の患者さん = 足を見ましょう!**

そして、ただのタコや魚の目だからと思い込み、安易に削る・切り取る・踵が硬くなりヤスリや軽石などで擦ったりすると、そこからバイ菌が入り、傷が広がり、最悪、足の切断につながります。まずは病院にご相談ください。

作成：新ひだか町立病院

📍 町立静内病院 0146-42-0181 (代表)

新ひだか町静内緑町4丁目5番1号

📍 三石国保病院 0146-33-2231 (代表)

新ひだか町三石本町214番地