



非外傷性足の切断の原因の第1位は糖尿病で、2007年には20秒に1本の足が切断されています。

糖尿病合併症の中の一つに神経障害があります。神経障害には、しびれや痛み、異常感覚があります。

しかし、これらの症状を全く感じない患者さんも全体の半数以上いることがわかっています。

糖尿病で高血糖の状態が続いたり、糖尿病の罹患期間が長いと、神経障害や血流障害がおこり、痛みを感じなくなったり、抵抗力の低下が原因で小さな傷でも知らないうちに、悪化し重症化することにより足の切断につながるケースも少なくありません。糖尿病の患者さんは普段から足を見る習慣を心がけることが大切です、日常生活の中で足を守るための方法を知ることが大切です。

### 毎日足の洗淨・観察する習慣

毎日足の洗淨を行い観察する習慣をつけましょう。見えにくいところは鏡を用いてみたり、自分で見れないときは家族の人に見てもらいましょう、チェックすることは、足の変形、変化（赤くなったり、紫色になっていないか）、爪は色と形（爪肥厚・巻き爪等）、皮膚の乾燥（ひび割れなど）、タコ、魚の目、水虫、潰瘍、炎症（傷がないか）などがないか見ます。



### 靴化と靴化下のトラブル

足のトラブルの原因で圧倒的に多いのは靴擦れです。靴擦れぐらいと考えがちですが、糖尿病の場合は軽い傷が知らず知らずに悪化していきます。

靴ずれ、タコ、魚の目を防ぐには正しい靴選びが重要です。

足にフィットするもの、新しい靴を購入するときは足が最大大きくなってなる夕方が良いでしょう。又、徐々に履き慣らし行きましょう。



長時間歩くときは運動靴など皮が柔らかくクッション性のあるものが良いでしょう。

つま先の細くなった履物はつま先を窮屈にするため、足幅があって、中でずれないようにマジックテープや靴ひもで調整できるものをお勧めします。靴下は自分の足に適したものを選びましょう。

足を締めつけないもの、通気性や保温性のあるもの、脱ぎはきが楽なもの、足を衝撃から守るクッション性の良いもの、白やベージュ等薄い色のものをはきましょう（出血など足の異常に気付きやすくするため）。

今は抗菌効果のあるものや皮膚に優しい縫い目のないもの（シームレス加工）もあります。

爪切りも深爪にならないように注意が必要です。深爪することにより、傷が出来たり、爪切りの時に傷が出来たりするからです。巻き爪や爪が厚くなったり、変形して処理しにくい時は医師に相談しましょう。

## 火傷には注意を!!

神経障害により、温・痛感覚が鈍くなるからです。お風呂の温度を確認するときは足ではなく手で確認しましょう。夏の暑い時に素足で砂浜を歩いたり、ビニールシートを敷いているうえを歩くことにより火傷が生じたりします。

冬の時期は特に低温やけどに注意しましょう。低い温度でも長時間肌に触れることにより起こります。暖房機や貼るカイロによる低温やけどが多く見られます。

糖尿病の患者さんが暖房器具を使用するときの注意点は、こたつの場合は長時間足を入れてままだにしない。湯たんぽはバスタオルなどで良くくるみ、布団の中に入れておき温まったら体から離れたところにおきます。電気毛布は肌に直接かけず、タイマー機能のついたものを使用し入れたままだにしない異様にしましょう。

貼るカイロの場合は直接肌につけず、靴の中にも入れないようにしましょう。

冬は特に乾燥肌（ドライスキン）になり、かゆみやひび割れを起こす原因になります。対策として保湿剤の使用がお勧めです。

喫煙はたばこの中に含まれているニコチンには血管を収縮させる作用があり、血流の流れを悪くします。禁煙を心がけましょう。

定期的に医師の診断を受けることが大切です。

感覚レベルや神経障害を進行度合い、炎症や血流障害がないか診断や指導を受けましょう。

毎日、足の観察をして、清潔に保ち保湿、靴下、靴で足を守り、いつまでも自分の足で歩きましょう。

