**Gluleaves**

やまと

* 糖尿病の足とは？
* 糖尿病による虚血、神経障害、感染症により足の痛み、潰瘍、壊疽を生じることが多い
* 足の踵、足指の骨、体重がかかる部分に病変が発生しやすく、歩行が困難な状態になります
* 世界では、毎年400万人の糖尿病患者が糖尿病性足潰瘍を発症し、20秒ごとに糖尿病性足潰瘍が治らないために糖尿病患者の切断が行われています
* なぜ糖尿病の足が治りにくいのか？
* 高血糖は血管や神経を変性壊死させる
* 栄養失調、免疫力低下、外傷で感染しやすい状態
* 患者さんは高齢者が多く、既往症もあり、フットケアに気を配っていないことが多い
* 気をつけるべき糖尿病足の前兆とは？ (糖尿病の方)
* 下肢のしびれや痛み、足の裏で綿を踏んだような感覚、歩行による下肢の断続的な痛み、夜間の痛みなど
* 足が冷える、肌が黒ずむ、色素沈着する
* 足裏の感覚が鈍い、またはない
* 糖尿病足から離れるには？
* 高血糖、高脂血症、高血圧を防ぐために、血糖値をコントロールしましょう
* 喫煙と飲酒をやめ、肉と野菜をよく食べ、ビタミン、ミネラル、タンパク質の摂取を確保する
* レッグシェイク、ヒールリフト、アンクルパンプス、スクワットなど、ふくらはぎと足の運動を毎日30～60分行う
* 37℃以下のぬるま湯で毎日5～10分間足を洗い、薄い色の柔らかいタオルで優しく乾かす
* 朝晩、手のひらの大小の梨状筋を使い、足先から3〜5分ほどマッサージする
* 足の形に合わせて適切な靴を選び、通気性がよく、縫い目が出っ張っていないものを選び、足に汗をかく人は定期的に靴を取り替えること
* 足の爪を平らに切り、足の爪の側面を鈍らせ、足が擦れるのを防ぎます
* 下肢血管の狭窄や閉塞が生じた患者さんには、3ヶ月に一度の定期検診を勧めています
* 糖尿病足を発症したら、どうしたらよいですか？
* 速やかに病院に行き、傷口を交換し、ドレッシングを清潔に保つ
* フルコンタクト膏薬のサポートシューズや圧力低減シューズなど、傷口を圧迫しないための工夫をすることができる