

2月10日はフットの日

大切な足を自分で守ろう

足の手入れを怠ると...

あしがいよう
足潰瘍 (足に傷が出来る)

あしえき
足壊疽 (細胞・組織が死んでしまう)

場合によっては
切断

年間3000人以上

血糖値の高い状態が続くと...?

糖尿病性神経障害

痛みを感じにくいため、ケガやヤケドをしても気づかずに放置しがちです。

血糖値の高い状態が続くと...?

動脈硬化による血流障害

足の細胞に必要な栄養や酸素が十分に行き届かず、けがが治りにくくなります。

血糖値の高い状態が続くと...?

感染に対する免疫力の低下

感染症が進みやすく、化膿しやすくなります。

糖尿病と足？ なんで足？

糖尿病

合併症

高血糖

血流障害 神経障害 免疫力(抵抗力)の低下

糖尿病

足潰瘍(あしうよう) 足壊疽(あしえき)

注意したい足の症状は？

たこ 外反拇指 白せん 爪の変形

うおのめ 靴ずれ 爪白せん 爪肥厚

注意したい足の症状は？

むくみ やけど 巻き爪 乾燥

予防のポイント？

あしをチェック

しっかり靴選び

はいる前に温度の確認

たばこをやめる

いつも靴下を履く

せいかつを保つ

うめの手入れ

足をチェック

足の裏は鏡を使って

たばこをやめる

糖尿病といわれたら禁煙を

しっかり靴選び

よい靴の条件

靴を買う時は夕方

いつも靴下を履く

清潔を保つ

やけどに注意

入る前に温度の確認

爪の手入れ

伸びた爪はケガのもと

では、異変があった時は？

★ 早めに受診する (放置しないように)

★ タコやウオノメなど、自分で削らず、気になるころがあれば、遠慮なくご相談ください。

足は大切！

2月10日フットケアの日

糖尿病療養指導士