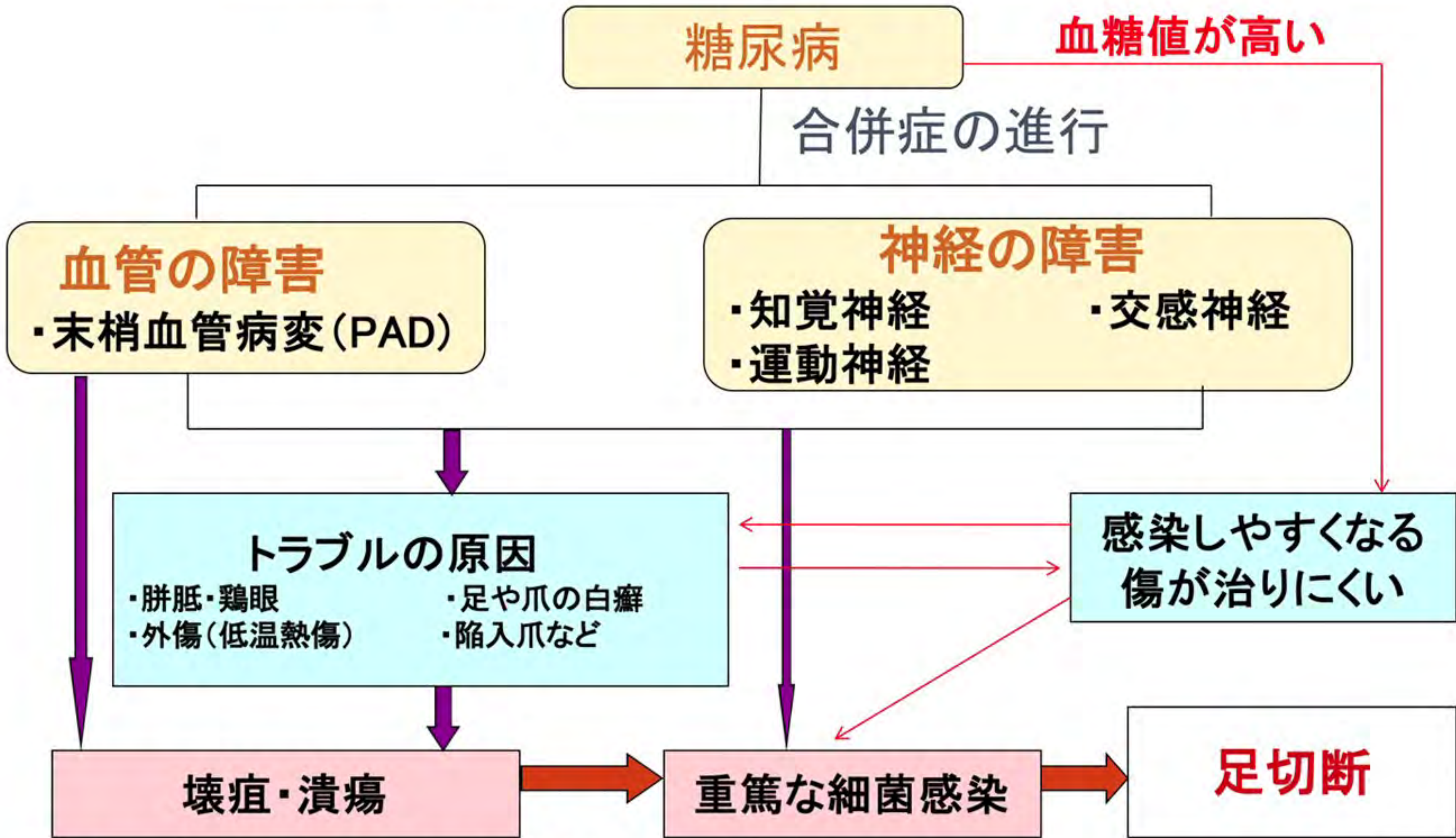


糖尿病があるからこそフットケアが大事な理由



上村哲司、糖尿病足病変の病態と治療：足救済は形成外科が担う分野となる！！PRStodayNo3,2008,2-3 一部改変



足合併症を予防するためのフットケア

足の観察

変形 (足の骨がずれる)

変色 (赤くなったり、
紫色になっていないか)

つめの形、色
(巻きつめ、爪肥厚など)

水虫
潰瘍
炎症

タコ
魚の目

傷、けが はないか

皮膚の乾燥
(ひび割れなど)

自分でできるフットケア



清潔を保つ

ふかづめをしない



素足にならない。
靴下は毎日履き替える



足に合った靴を履く。
履く前に小石などが入って
いないかチェック!



一番大事なことは
足に傷を作らないこと



足に合った靴の選び方



足型のタイプ



エジプト型
親指が一番長く
小指まで順に短く
なっている

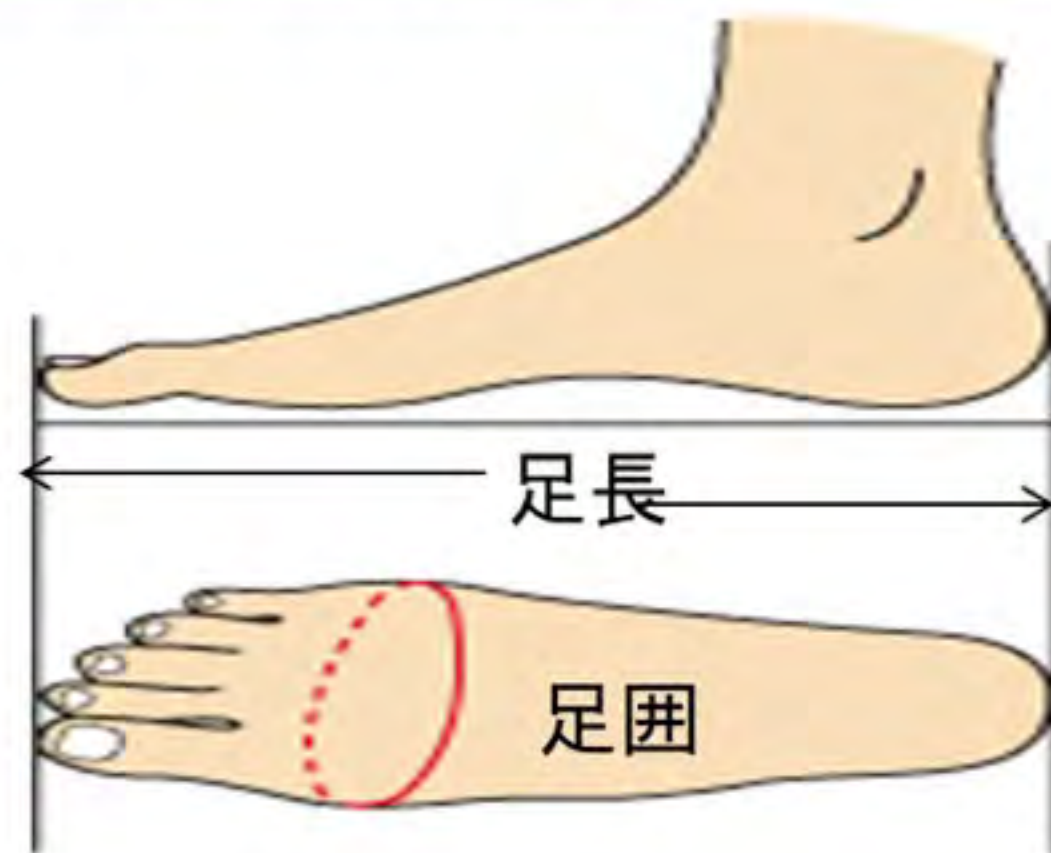


ギリシャ型
人差し指が最も長い



スクエア型
親指と他の指が
ほぼ同じ長さ

足長・足囲のタイプ



足長

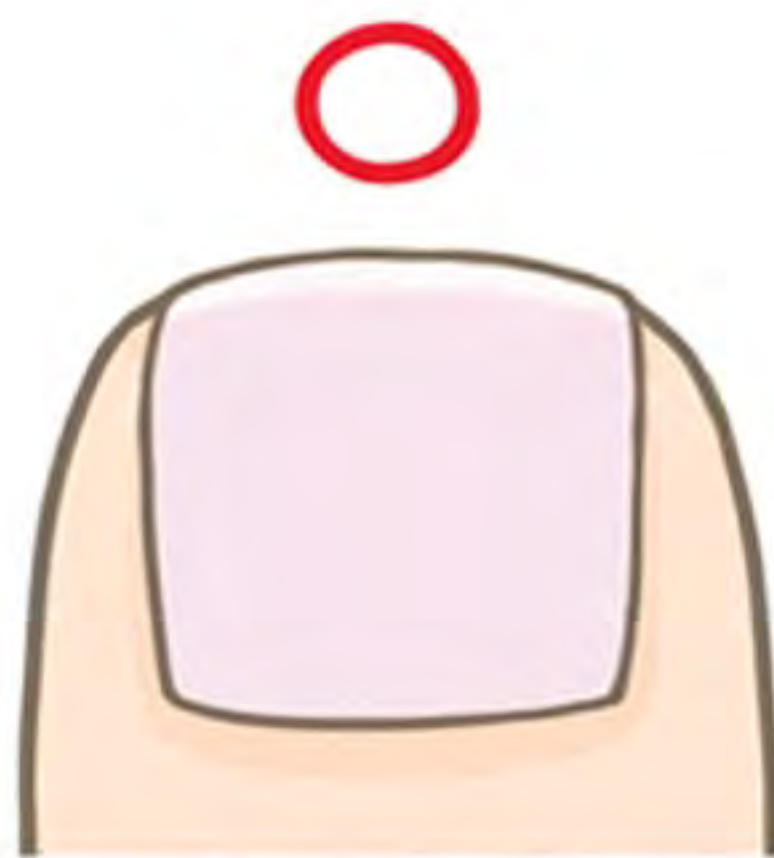
足囲



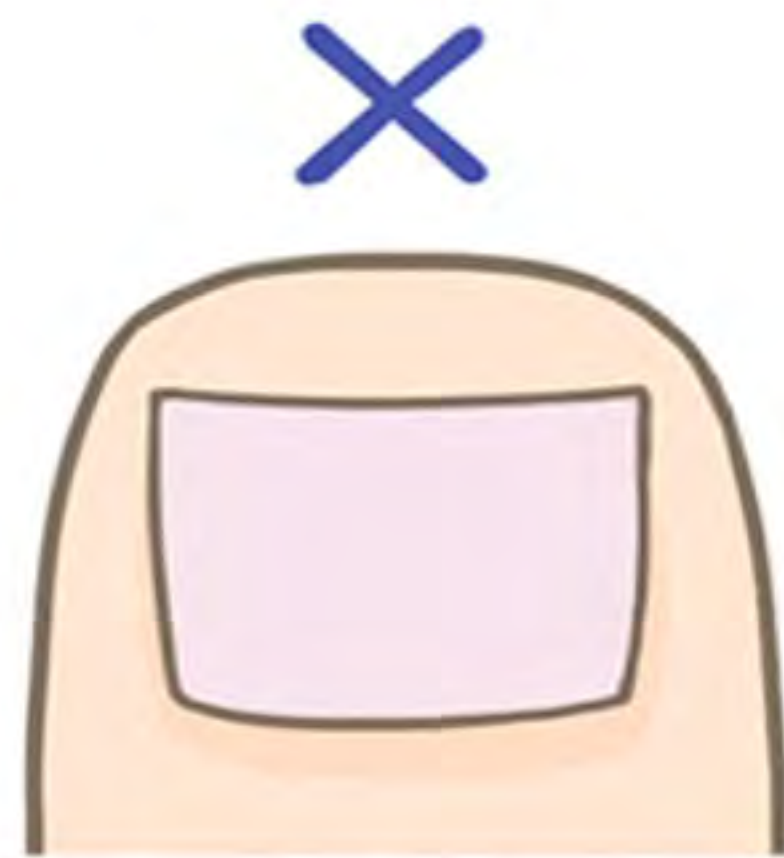
**履きなれた靴でも
靴下の厚みが変われば、靴の調整も必要**
寒い時期 → 靴下は厚手のもの
暑い時期 → 靴下は薄手のもの

1. つま先にゆとりがある
2. 足指が自然に伸ばせる
3. 靴先の高さが適当
4. 踵が安定している
5. 関節の位置に縫い目がないこと
6. 素材が柔らか
7. 通気性がいい

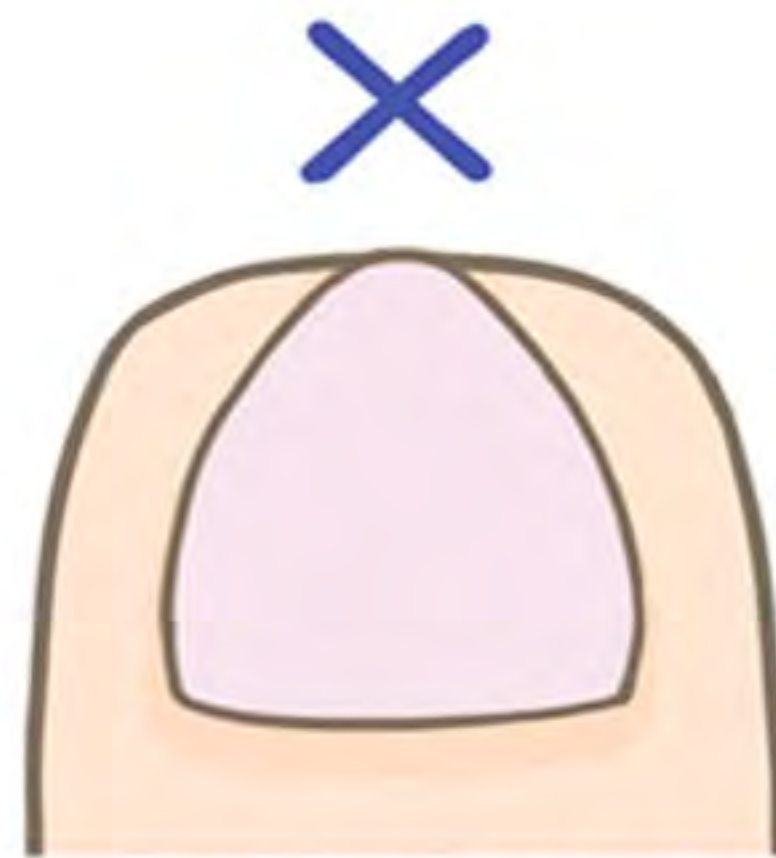
爪の切り方・爪切りの選択



スクエアオフ



深爪



バイアス切り



足の爪が本来の役割を果たすには、スクエアオフが理想

足の爪の役割とは

全身の体重を受け止る、爪先に力が入りやすい

※深爪やバイアス切りは巻き爪や陥入爪の原因になる

爪切り以外の使用は
お勧めできません



「あれっ?」と思ったらそのままにしないで、
医師への報告や他者の協力を得る

自己処置で終わらせない。糖尿病のかかりつけ医に必ず相談。

血流障害による虚血性潰瘍の足：治療前・治療後



神経障害・視力障害でケアできなくなった足



※資料として写真提示の同意を得ています



～当院フットケア外来のご案内～

利用できる方：糖尿病と診断されている方

利用方法：当院内内分泌代謝内科医師への紹介が必要

※個人でフットケア外来の予約はできません。医師の診察が必要、かかりつけ医の先生にご相談ください