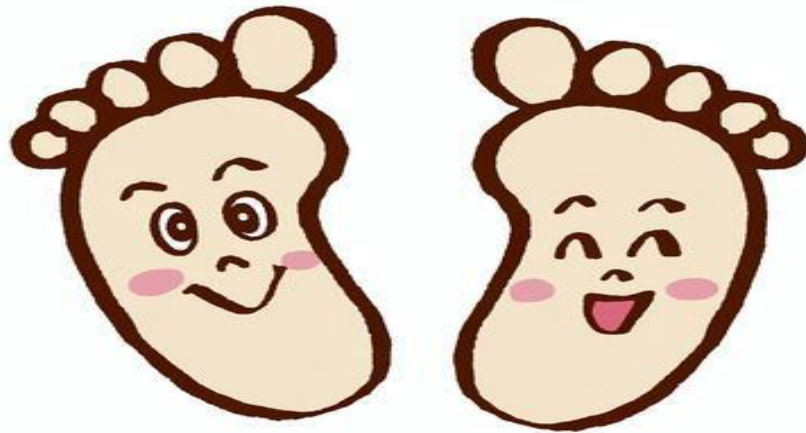


You Tube 配信  
11月

足を大切にしよう！



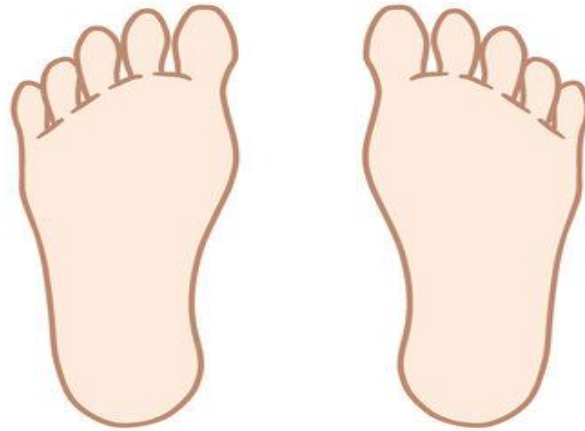
神戸市立医療センター西市民病院  
糖尿病チーム  
看護師



# 糖尿病と足の関係について

## ・足はどうして大切なのでしょうか？

糖尿病の方で、神経障害がみられると、手足のしびれや痛み・足の冷感・感覚が鈍くなります。また足に傷ができたとき気づきにくい場合があります。



# 予防的ケア

- 足に傷をつくらない
- 足の病気の早期発見

靴ずれ  
やけど  
ひっかき傷  
たこ・うおのめ  
巻き爪  
水虫

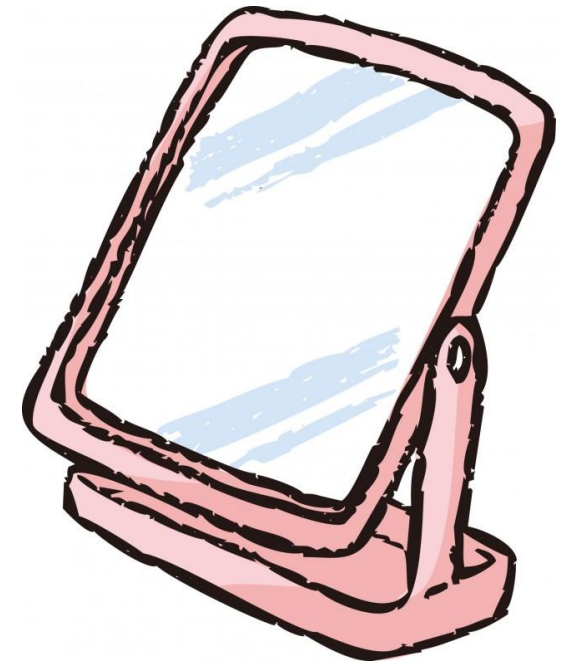


# 足の自己チェック

毎日、足を見てみましょう。



足の表面、足のうら、足の指の間

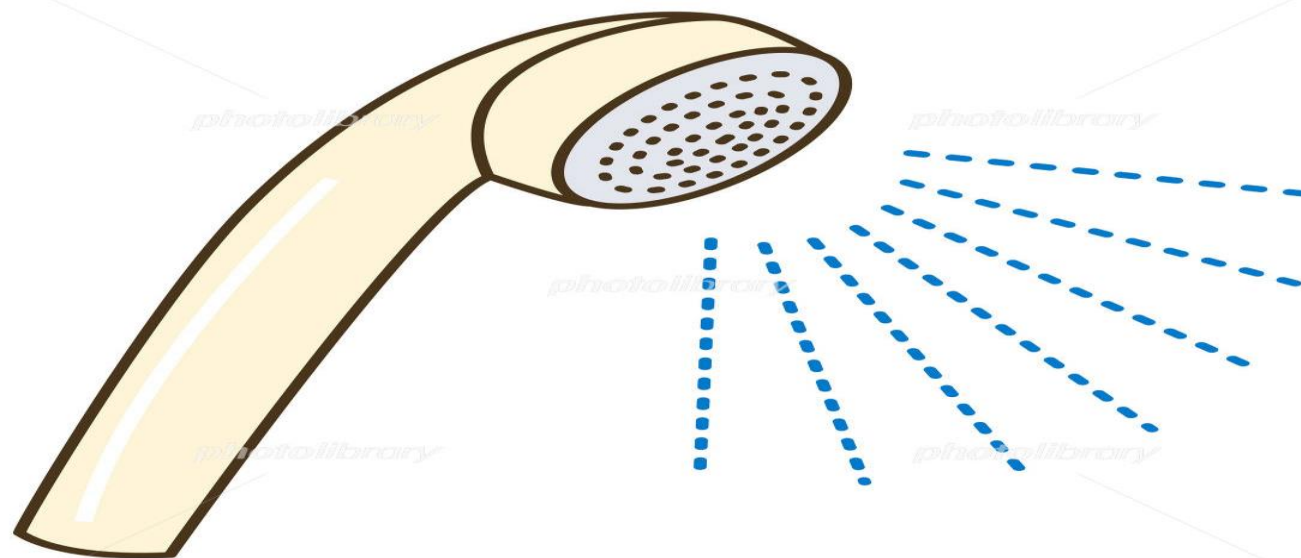


足を触って温度差ないか確認をしましょう。



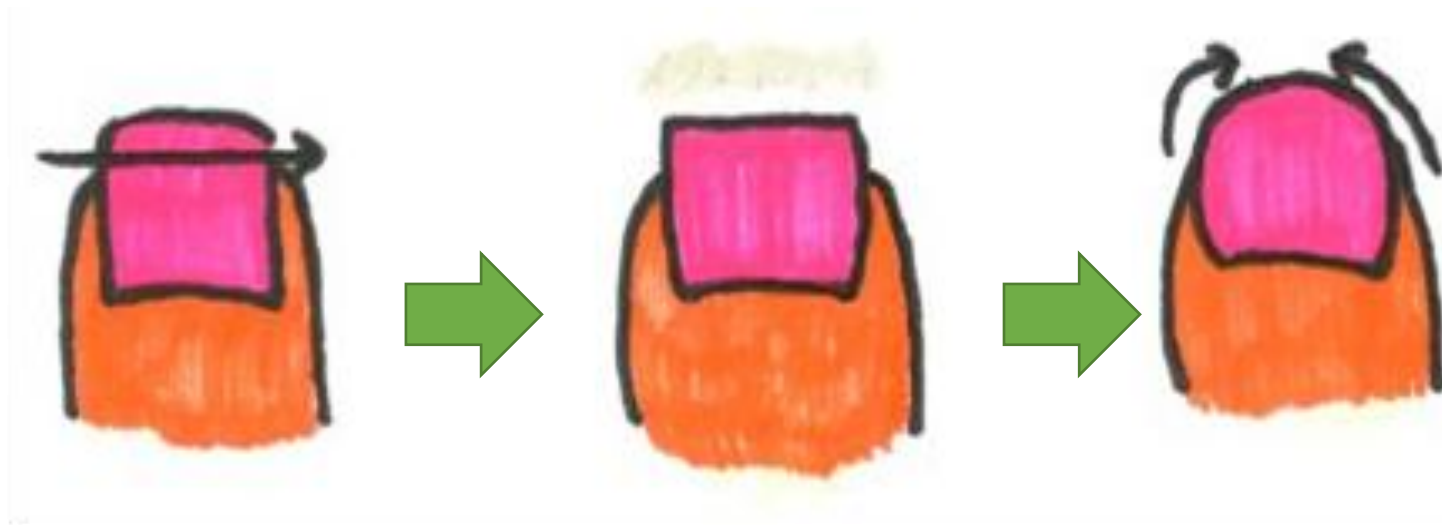
# 毎日、足を洗いましょう

足を洗う時のお湯の温度は、熱くなりすぎないように37～39℃程度にしましょう。入浴後は、保湿クリームなどを使用して、ひび割れなどないように予防しましょう。



# 爪の切り方について

- ☆爪はまっすぐに切りましょう
- ☆角を深く切りすぎないように
- ☆深爪しないように気を付けましょう



角がとがっていると  
危ないので、最後に  
カットしましょう



# 靴の選び方



1. 足の形に合っているもの
2. 柔らかく、通気性がよいもの
3. 靴ひもかマジックテープ式  
固定のもの
4. 靴の中に縫い目のないもの



# ご清聴ありがとうございました

## 次回、12月は薬剤師です

この機会にYouTube チャンネル  
登録もよろしくお願ひします

