

You Tube 配信
11月

足を大切にしよう！



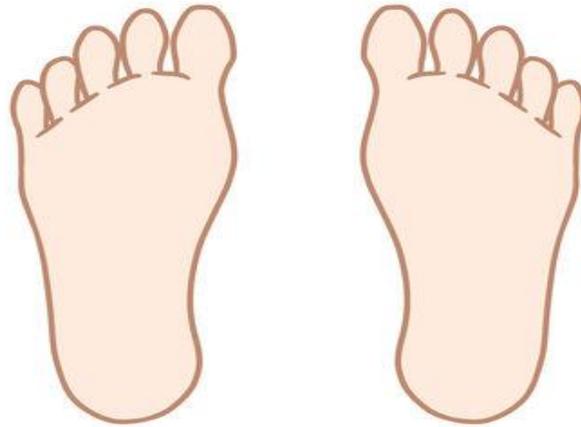
神戸市立医療センター西市民病院
糖尿病チーム
看護師



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

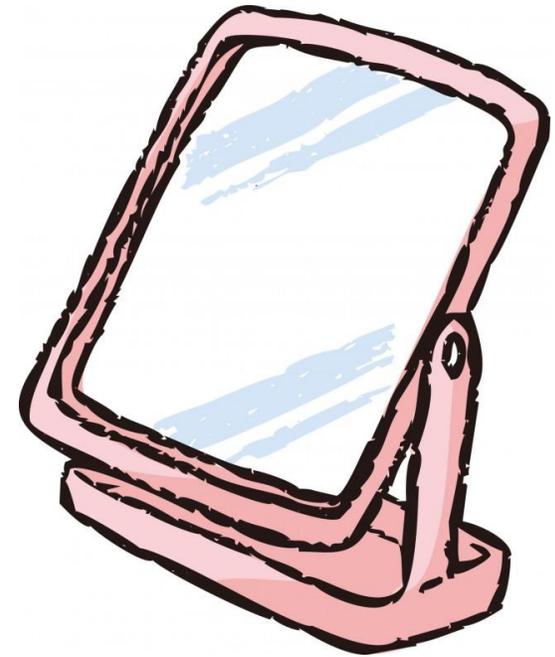


足の自己チェック

毎日、足を見てみましょう。



足の表面、足のうら、足の指の間

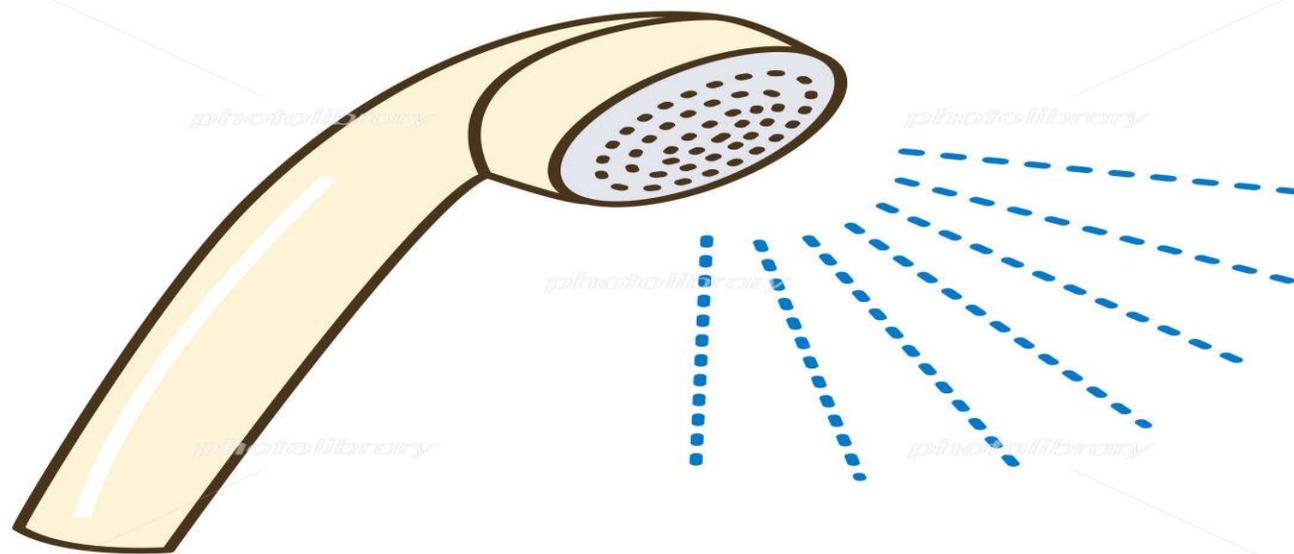


足を触って温度差ないか確認をしましょう。



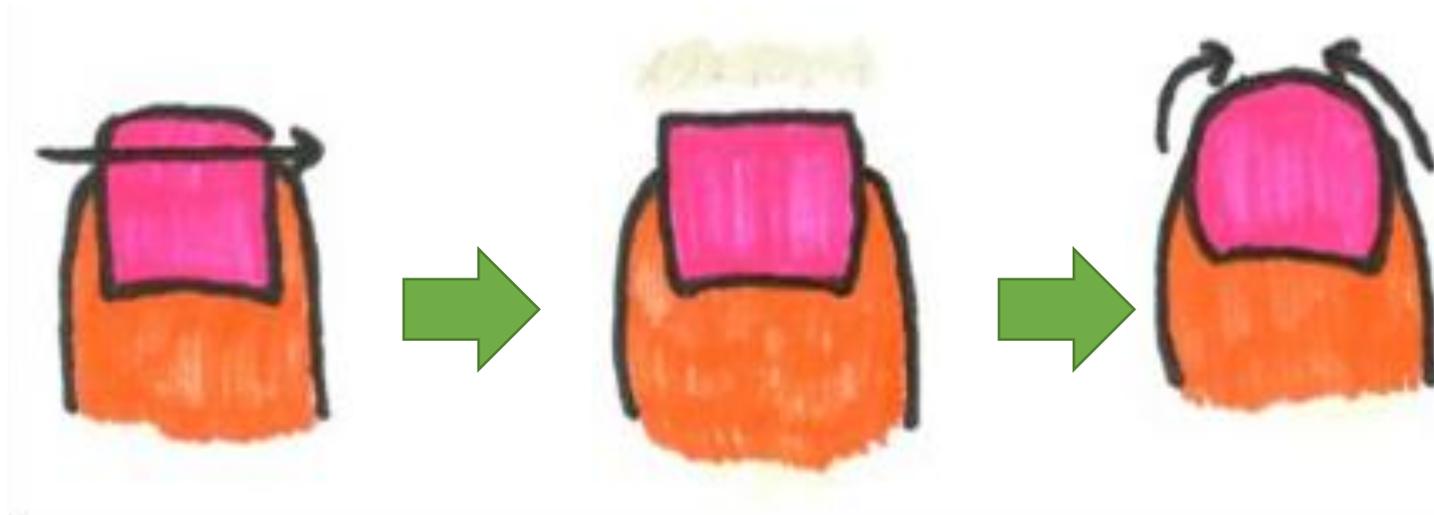
毎日、足を洗いましょう

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

