

Q31. 素足をさけて、靴下をはく様にと言われました。その理由を教えてください。

A. 素足をさけ、靴下を履くのは保温と保護（外傷を防ぐ）のためです。糖尿病になると痛みを感じる神経が鈍くなります。素足でいると怪我をしやすく、その上痛みを感じにくいいため、傷が出来ても気付かない事があります。また、糖尿病があると抵抗力が弱っているため傷は治りにくく、気付かない間に大きく、深く、進行してしまうことがよくあります。閉塞性動脈硬化症（ASO）では血液の流れが悪いため足先が冷たくなり、糖尿病の場合と同様に傷は治りにくくなります。両方とも、進行すると、足のゆび先～下腿全体が壊死に陥り、切断を余儀なくされる場合も少なくありません。



糖尿病患者さんと ASO の患者さんにとって大事な足の管理

1	保温と外傷を防ぐために素足で歩くことはやめましょう。
2	靴下は通気性のよい木綿製を着用し、窮屈なものはさけましょう。5本指の靴下は指同士が密着しないのでとてもよいです。
3	靴はきつくなく、やわらかく軽いもので通気性のよいものを使用しましょう。特に長時間歩行運動の際には、底の厚い弾力性のあるスニーカーが望ましいです。サンダルは指先を怪我する危険があるので避けましょう。
4	爪はまわりの皮膚を傷つけないように、よく注意して切りましょう。また、深爪はしないようにし、角などの爪切りの使えないところはやすりで落としましょう。お風呂上がりですと柔らかくなり切りやすいです。
5	タコ、ウオノメ、白癬症（水虫）は放置せず治療しましょう。マメ等も小さくても必ず医師に見せましょう。
6	もし傷があれば微温湯で洗います。熱い湯は、感覚が鈍っているので絶対に使用しないことです。皮膚が乾燥しすぎている場合には、油性のクリームを使用しましょう（指の間は避ける）。
7	毎日、必ず足をよく洗い、足の指の間は十分乾燥させましょう。足の指の裏側、足先から、かかと、足の裏まで観察しましょう。足の裏が見えない時は鏡を使うと、よく見えます。
8	足首から、先端部の運動を毎日行いましょう（血行をよくし、流れが悪くなった血管のバイパスを発達させるのに役立ちます）。また、タバコは足先の血行を悪くするので必ず禁煙しましょう。
9	熱傷の予防：神経症（しびれ・知覚鈍麻）や、血液の循環が悪いため感覚が鈍くなり熱傷を負いやすく、悪化しやすいです。電気コタツ、ストーブ等の火元に足を近づけないようにし、コタツでのうたた寝は厳禁です。就寝後の足の冷えには湯たんぽは使用しないで下さい。低温火傷を起こすので要注意です。電気毛布は就寝前には切っておき、足が冷える時は靴下を履いて休むようにしましょう。



* 靴下は毎日取り替えましょう！

当クリニックでも1週間に1回あるいは1ヶ月に1回、患者さんの足を観察し傷や何か変化はないか見えています。が、最も大切なことは、清潔と乾燥に心がけ、毎日自分の足を観察することです。小さな変化も気を付けて見つけ、見つけたら早めに看護師（医師）に知らせて下さい。

看護師