

# 神経障害・フットケア

# 糖尿病神経障害

## フットケア

多発神経障害  
末梢神経(感覚・運動を調節  
している神経)の障害



両足の感覚障害など  
しびれ、痛み、触覚低下、  
温度覚低下など

自律神経障害  
内臓の動きなどを調節してい  
る神経の障害



下痢・便秘、発汗異常、  
不整脈、排尿障害、  
勃起障害など

単神経障害  
単一の神経の障害

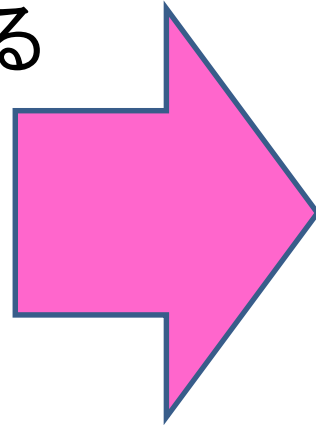


顔面神経麻痺、  
複視(2重に見える)、  
片側の目の動きが悪くなる  
など

# フットケア

フットケアとは足の手入れのこと

- 糖尿病神経障害  
足の感覚が鈍くなる
- 免疫力低下  
感染しやすい
- 血流障害  
傷が治りにくい



糖尿病足病変  
(潰瘍・壊疽)

# 足を守るための10カ条

# 1. 血糖のコントロール

血糖値を良い状態で保つことが大切！



ヘモグロビンエーワンシー  
HbA1c (NGSP)

**7%未満を目標に！**



## 2、足を毎日観察しましょう



傷

温度や色

爪の変形・変色

やけど

水虫  
炎症

ひび割れ  
タコ  
ウオノメ



### 3、足を清潔にしましょう

★肌に優しいもので洗いましょう

温度は38～40度

軽石やタワシは足を傷つける  
ので絶対に使わない



★足の指の間やかかとも  
きれいにしましょう

## 4、乾燥・ムレムレ要注意



乾燥している時期には、  
皮膚のひび割れに注意し、  
保湿をこころがけましょう。

皮膚疾患がある場合は指  
示されている処置をし、軟  
膏を塗布しましょう。



## 5、素足をやめて靴下を履きましょう

色は白！

内側にぬい目の  
盛り上がりがない

通気性  
保温性



足を締めつけない

ずれない

足を衝撃から守る

## 6、靴選びは足の健康の基本

- オーダーメイドで作成するのがベスト
- 市販の靴は中敷で修正する
- 靴は足首で固定でき、足幅を調整できる
- 指先が開く程度の余裕があること
- 靴底は衝撃を吸収する素材で屈曲しやすいこと
- 縫い目や切り替えしが直接足にあたらないこと
- 通気性のよい素材でできていること

## 7、正しい歩き方

目

姿勢

手・腕

足  
歩幅

腹・腰

かかと  
つま先



足への負担を軽くして、足を痛めない歩き方

## 8、やけどには細心の注意を！

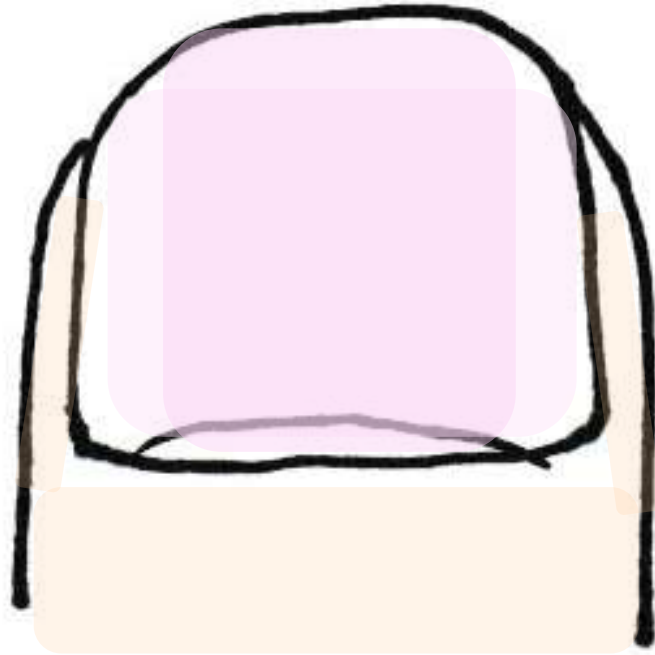


低温やけどの誘因

- 湯たんぽ
- コタツ
- アンカ
- ホットカーペット
- カイロ
- 電気毛布

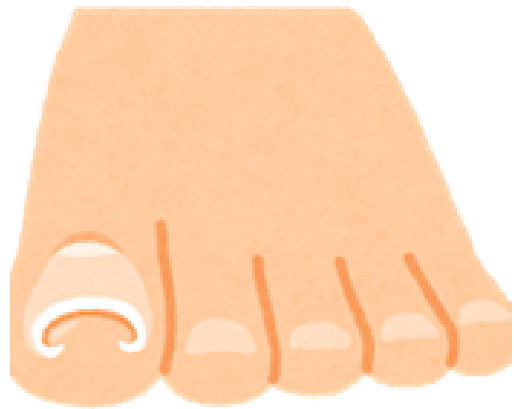
やけどしたことを自覚しにくい 低温やけど

## 9、深爪は絶対禁止



- スクエアカット(指の先端と同じ長さで直線的に)
- 尖らない様にヤスリで両角と先端を整える
- 日頃のお手入れはヤスリで長さを整えるだけでもOK

## 10、タコやウオノメは専門家へ



タコやウオノメは  
足潰瘍の前段階です  
自分で処置せず  
専門家に相談しましょう

**禁煙も忘れずに！**