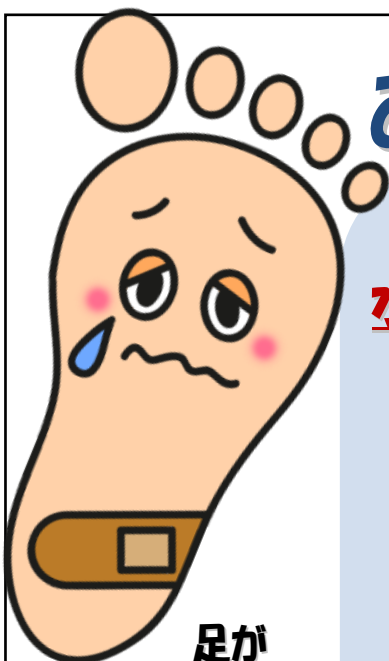


# 糖尿病瓦版

## あなたの足は大丈夫？



足が泣いています

足や足の指の間の

**水虫、爪の水虫、靴ずれ、タコ、ウオノメ**

などが悪化することで、潰瘍、壊疽を引き起こし最悪の場合...

**足の切断** になってしまうことがあります！

糖尿病合併症である

**神経障害**や**血流障害**、**抵抗力の低下**

が大きく関係しています。

## どうしたら予防できるの？



足の観察

靴・靴下選び



清潔

正しい爪切



**足に関心を持ちましょう！足病変は予防できます！**

**あなたの足のお手入れが、あなたの足を守ります♪**



継続した病院受診

血糖コントロール

禁煙



## こんな方はいませんか...？

- ・手探りで爪を切っている
- ・爪の変形がある、爪の表面がガタガタしている
- ・足の皮膚の乾燥があり、保湿クリームを使っても良くならない
- ・足に硬い部分が所々にある、ジクジクしたとことがある
- ・靴下に膿のような汚れが付いている
- ・足や指先、爪の色が悪い
- ・爪切りでは爪が分厚くてきれない
- ・自分で爪切りができない
- ・目がよく見えない
- ・血糖値が250以上のことが多い
- ・冬場にカイロや湯たんぽを使う

**\*上記のような方は、糖尿病グループの看護師や主治医に是非、足をみせてご相談ください！**



平成二十二年十二月版（隔月発行）  
春日井市民病院  
糖尿病療養指導グループ発行

看護師

- 谷口
- 山下
- 榎岡
- 木村

次号（2月版）は、薬剤師からのお話です。