


健康新聞

今月のテーマ
「夏の足トラブルを起こさないために」



今年は早い梅雨入りでした。雨に映える美しい紫陽花の花に心安らぎます。今月は糖尿病の3大合併症の一つ「糖尿病神経障害」についてです。「糖尿病神経障害」は足のしびれや痛みが現れたり、胃腸や心臓といった内臓の働きにも影響したりします。血糖コントロールが悪い状態が長く続くと足の感覚が麻痺し、痛みを感じなくなってしまうことがあり、場合によっては傷の手当てが遅れ足潰瘍や壊疽、切断まで進んでしまいます。そうならないために大切なことは  (足) のお手入れ、フットケアです。足は全身をうつす鏡、健康はまず足からです！

【夏に起こりやすい皮膚トラブルと対策】

| | |
|------------------------------|--|
| 皮膚の蒸れ | 通気性・吸湿性・発散性のいい靴下をはく (おすすめ素材：綿・ウール・シルク) * 5本指の靴下は吸湿性に優れています |
| 足水虫 (足白癬) 爪水虫 (爪白癬) | ・足をきれいに洗う ・水分は足の指の間も拭き取る ・皮膚が乾燥する前、入浴後10分以内に外用薬を塗る ・靴下は毎日履き替える ・はだしで歩かない |
| 虫刺され | はだしでサンダル履きはしない 痒くてもかきすぎない、爪は伸ばさない |

皮膚トラブルを防ぐ心構え



- な：夏でも靴下を履く
つ：爪もきれいにする
の：ノースモーク (たばこはやめましょう)
あ：足の裏、趾間をきれいにする
し：湿気に注意！

夏は気温や湿気が高く、菌が繁殖しやすく感染症になりやすい季節です。

糖尿病ライフ さかえ 2019年7月号参照

~今月のワンポイント川柳~

《日常生活におけるフットケア》

- ・自分に合った靴を履く
- ・足の裏、指の間も丁寧に洗い、洗った後は水分をよく拭き取る。クリームを塗って乾燥を防ぐ
- ・爪は正しく切る。深爪にならないように爪の先はまっすぐ切る

毎日入浴時に足の異常がないか観察することが大切です

風呂の中
爪よし、傷なし
色もよし



ちょっと一言

糖尿病の方は爪白癬(爪水虫)の発症リスクが健常者の約2倍、男性は女性の約3倍です。きちんと皮膚科で治療しましょう。

塩分を減らすために知って欲しいこと！

直径2cmの梅干しは塩分約2g、薄味でも塩分約1g



- ・梅干し 塩分量 2.2g/個 (13g)
- ・かつお梅 塩分量 0.6g/個 (7.5g)
- ・カリカリ梅 塩分量 0.6g/個 (12g)
- ・小梅 塩分量 0.3g/個 (3g)



食欲増進、食中毒予防、疲労回復効果、熱中症予防など健康食と言われる梅干しですが、塩分量には気を付けましょう。

お知らせ

糖尿病教室は開催を見合わせております。

お問い合わせ

代)0942-53-7511 内科外来



発行元：筑後市立病院 糖尿病委員会
発行月：2021年 6月 No.5