健康新聞

2024年
9月号

まだまだ残暑の厳しい日がありますが、朝夕は過ごしやすさを感じるようになりました。夏の疲れが出やすくなりますので体調管理には十分注意しましょう。

筑後市立病院
糖尿病委員会発行

糖尿病が引き起こす足のトラブル

高血糖の状態が続くと、足のトラブルの悪化や治りにくい状態になります。

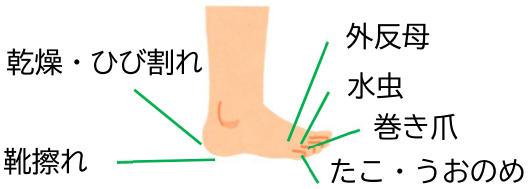
糖尿病の合併症の１つに糖尿病性神経障害があります。糖尿病性神経障害は神経や血管が障害されることで体に様々な症状を引き起こします。
足のピリピリしたしびれや痛みが現れたり、感覚が鈍くなり痛みやケガに気づきにくくなったりします。足のトラブルを見つけるためには毎日の足のチェックと早期治療が重要です。人生 100 年！いつまでも健康な足元から！！

足のトラブルを引き起こす『カ・キ・ク・ケ・コ』

カ：感染しやすい
キ：気づきにくい
ク：靴があっていない
ケ：血流が悪い
コ：高血糖

高血糖が長い間続くと感染しやすく傷が治りにくいといった状態になります。また、痛みや冷感を感じにくくなり、靴擦れなど小さい傷に気づかず悪化させてしまうこともあります。

どんな足のトラブルがあるの？？　足のチェックポイント！！



- □ **乾燥やひび割れ**
- □ **水虫はないか**
- □ **傷やはれがないか**
- □ **皮膚が赤黒くないか**
- □ **足の形が変形していないか**
- □ **うおのめや、タコはないか**

フットケアの方法

す：素足は避け靴下を履く
て：低温やけどに注意する
き：傷が出来たら病院を受診
な：長めに真っすぐ爪を切る
あ：足に合った靴選び
し：しっかり優しく洗いましょう
ね：念入りに毎日足の観察

●足のトラブルは、合っていない靴を履いていることが原因で起こることもあります。

●爪はまっすぐ切って深爪にしないようにしましょう。

●皮膚のバリア機能を UP させるため保湿しましょう。クリームは優しく塗りましょう。

日頃から足に症状がないか確認することが大切です！

フットケア外来とは？

専門の看護師が爪や角質除去などの専門的ケアを行なったり、お手入れの方法を教えてくれたりします。当院にもフットケア外来あります！

今月のおやつ

ぶどう（150ｇ/10～15 粒）

カロリー：約 87kcal
炭水化物：23.6ｇ
脂質：0.1ｇ
たんぱく質：0.6ｇ
塩分：0ｇ
食物繊維：0.8ｇ

ブドウは糖質が高い果物です。活動量の多い朝食後や昼食後に食べる事をお勧めします。食べ過ぎには注意しましょう。

外来糖尿病教室のお知らせ

10 月 1 日（火曜日）
13：00～14：00
「糖尿病の検査」
「減塩について」
予約・お問い合わせ
0942-53-7511
内科外来

試食会のお知らせ

11 月 28 日（木曜日）
12：30～13：30
ひと工夫された美味しい糖尿病食をお楽しみください♪
ミニレクチャー付きです。
参加費：５５０円
予約・お問い合わせ
0942-53-7511
栄養管理室