

健康新聞 10月

高く澄んだ空にさわやかな秋風、外に出るのが心地よい季節になりました。食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋、行楽の秋、芸術の秋です。皆さんはどんな秋にしたいですか。

今年の夏は危険な暑さでした。外出や運動を控えていたという方もいるでしょう。運動しようと思ってもなかなか始められない方も、「蒔かぬ種は生えぬ」です。5分でもまず、始めることが大切です。無理せず、少しずつでも自分が続けられる運動を見つけて是非チャレンジしてみてください。



テーマ【フットケアとは？糖尿病から足を守りましょう】



日頃から、足に傷ができにくい環境を作ることが必要です！

糖尿病のある方は合併症や高血糖等が原因で、足に傷ができていても気づきにくく、治りにくいため悪化させてしまうことがあります。普段から足に傷を作らないよう細心の注意を払い、毎日よく足を観察して、ケアを行うことで糖尿病足病変を予防することができます。



フットケアの大切さ

高血糖⇒抵抗力が低下し感染を起こしやすくする
網膜症⇒目が見えにくくなり、足の傷を見逃す
神経障害⇒足の感覚が鈍くなり痛みが感じにくくなる
動脈硬化⇒血流が悪くなり、傷が治りにくなる

放置すると・・・

潰瘍や壊疽

血糖コントロールと毎日の足のケアが必要です！！

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、どうする？

巻き爪

爪はまっすぐ長めにきりましょう

たこ・魚の目

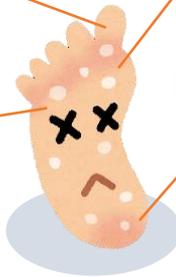
自分で処置せず、病院に相談しましょう

爪や足の水虫

塗り薬や飲み薬で治療します

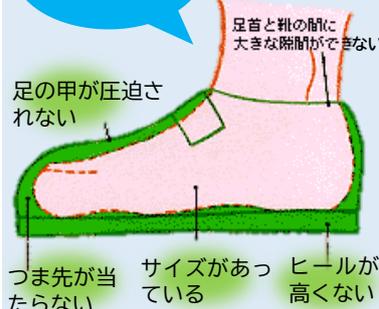
乾燥・ひび割

入浴後にすぐに保湿しましょう



《 大切な靴選び 》

靴下を履きましょう



一日の中で最も足が大きくなる夕方を基準にサイズを選ぶ

靴底にクッションのある、ウォーキングタイプがよい

11月14日は「世界糖尿病デー」です

11月14日は、インスリンを発見したバンティング博士の誕生日であり、この日を糖尿病デーとしています。世界でも日本においても毎日たくさんの糖尿病の方が亡くなっています。また、治療を中断したり、受診されていない方も多い現状です。周りにそのような方がいたら受診や治療を勧めてください。大切な方を糖尿病から守りましょう。

Unite for Diabetes



～お知らせ～

新型コロナ感染拡大防止のため
外来糖尿病教室（内科）
糖尿病試食会（栄養管理室）
は中止となっております。

お問い合わせ
☎0942-53-7511(代)

