

日常生活の注意点



患者さんへのワンポイントアドバイス

糖尿病では全身の皮膚にトラブルが起こりやすくなります。
初期段階で気づくためにセルフチェックを毎日の習慣にしましょう。

肌トラブル

血糖値が高いと多尿・頻尿で脱水につながり、皮膚の乾燥などの皮膚トラブル原因となります。

スキンケアのポイント

ぬるめの風呂に入る

低刺激の石鹸と清潔な
タオルを使用して
ゴシゴシ洗いは
避けましょう



保湿剤で保護をする

皮膚が乾かない
入浴後5分以内に
ご自身の肌に合った
保湿剤を塗りましょう



日常生活の注意点



患者さんへのワンポイントアドバイス

足トラブル

糖尿病を原因とする血行不良や抵抗力への低下から足の状態が悪化する事があります。

フットケアのポイント

毎日足を
観察する



足は清潔に
保つ



爪は正しく
切る



足に合った
靴を履く



ケガ予防に
靴下を履く



ポイントは定期受診

毎月受診して血糖コントロールは良いか、合併症はないかなどの検査を受けながら、異常の有無を確認していくことが大切です。





今日から皮膚のセルフチェック!

皮膚を健康に保つ第一歩は、セルフチェックから。入浴時、洗顔や手洗いのときなどに、皮膚の状態をすみずみまで確認しましょう。

皮膚が乾燥する、かゆみがある

湿度と温度の下がる秋冬はとくに注意を

肌色が良くない、変色している

どんな色ですか、どんな状態ですか

皮膚の感覚があまりない、しびれる

神経障害によるものかもしれません

水虫などの感染症が悪化してきた

糖尿病で症状が進行しやすいことも

タコやウオノメ、靴ずれがある

重症になる前に治療を始めましょう

傷がなかなか治らない

神経障害が原因かもしれません

*ひとつでも当てはまる方は治療とともに
予防を心がけましょう。



症状に気づいたら
主治医や皮膚科に
相談しましょう

