



# 足の手入れ



患者さんへのワンポイントアドバイス



## なぜ足の手入れが必要？



血糖値が高い状態が続くと…

ケガが  
治りにくい



神経  
障害

血流  
障害

抵抗力  
の低下

足の感覚が  
鈍くなる



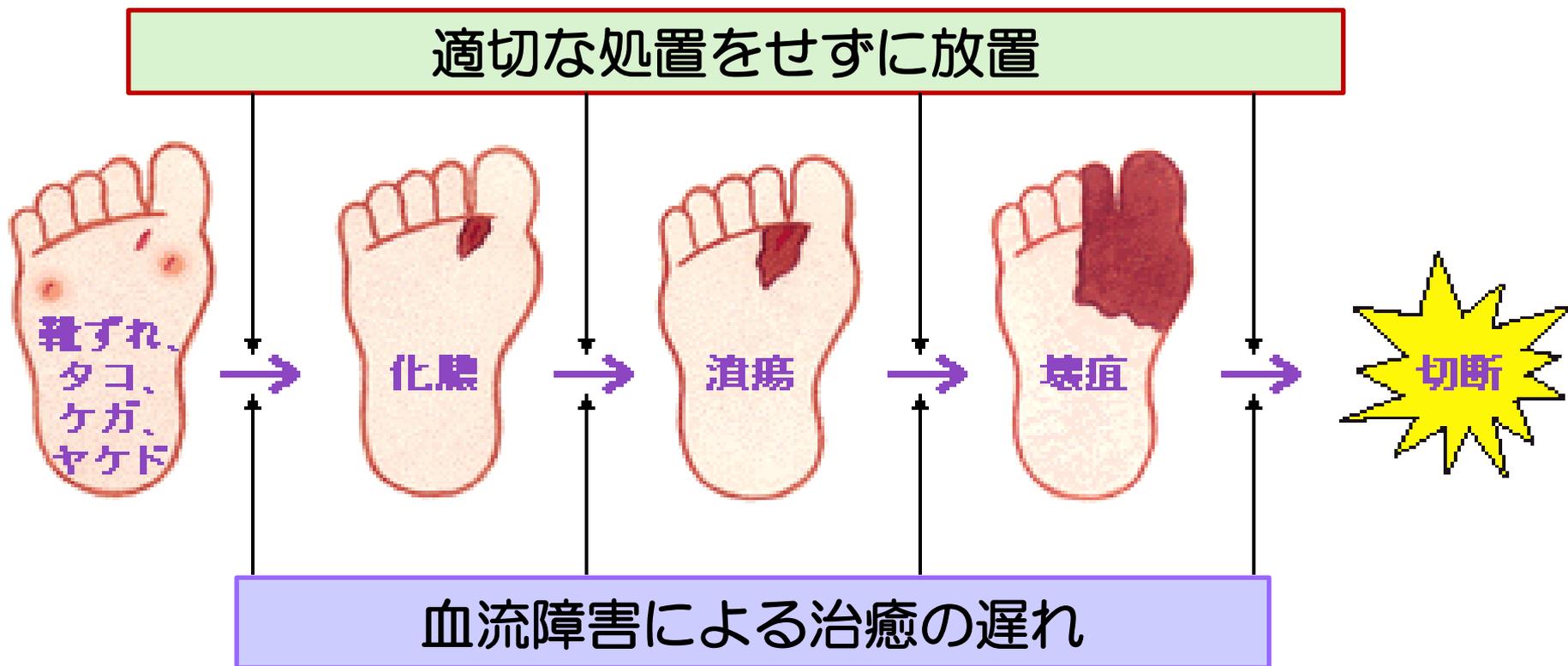
感染症にかかりやすく  
化膿しやすい



# 足の手入れ

患者さんへのワンポイントアドバイス

## 足の手入れを怠ると…





# 足の手入れ



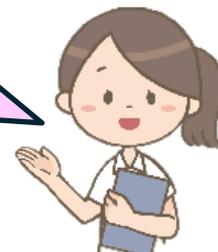
患者さんへのワンポイントアドバイス



## 日常生活での注意点



足は手などに比べて目にふれる機会が少ないことから  
糖尿病の人は特に足の手入れに配慮が必要です



### 足をよく観察する

- ◆ 見えないところは鏡を使ったり、ご家族に協力をお願いします



### 足を清潔に保つ

- ◆ 指の間もよく洗いましょう。
- ◆ 石鹸は泡立てて、優しく洗いましょう
- ◆ 洗った後は、水分をよく拭きましょう



### 傷を作らない (靴下を履く)

- ◆ 素足は避け靴下を履く
- ◆ 吸湿性の良い綿素材靴下を選びましょう





# 足の手入れ



患者さんへのワンポイントアドバイス



## 日常生活での注意点



### 足に合った靴を選ぶ

- ◆自分の足に合った靴を履く
- ◆靴の中に異物がないか、よく確認してから履く

〈靴がきゅうくつだと〉



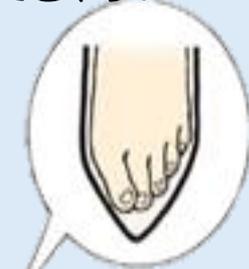
足の指に余裕がある



つま先に  
10mmの余裕



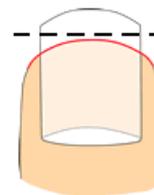
指の間や靴に当たっている所は擦れて潰瘍、うおのめ、たこが  
できやすい



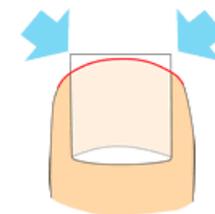
### 爪の伸びすぎ、切りすぎを防ぐ

- ◆深爪に注意
- ◆爪の角は、深く切り落とさない
- ◆巻き爪になっている場合は長めにまっすぐに切る

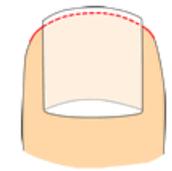
#### 爪の切り方



①少し伸ばして「一文字切り」にします。



②角は爪ヤスリで丸く削ります。



③図の赤線より深く切らないようにしましょう。

