

生活習慣病センターだより

～大切にしたい、足の身だしなみ～



糖尿病や生活習慣病を持つ患者さんに、フットケアについてお話をするのですが、皆さんは自分の足に関心を持っていますか？日頃、“歩く”という大事な動作を行っている足ですが、意外と関心が低く、手入れが十分でない方もいるのではないのでしょうか。

寒さも落ち着き、分厚い靴下やブーツから離れるこの時期、一度自分の足をじっくり見てみましょう。足も身だしなみが大切です。

【足の観察ポイント】 ←自分で触ってみる！！

- 皮膚の色や温度に変化はないか
- 皮膚が赤や紫、黒色に変色していないか
- うみは出していないか
- 水虫、タコ、ウオノメはないか
- 切り傷、ひっかき傷、やけどはないか
- 足や指の変形はないか
- 乾燥、ひび割れないか
- 足指に毛は生えているか
- 爪の変形や変色、周囲に炎症はないか
- 靴ずれはないか

A 正しい足爪のケア

スクエアカット → スクエアオフ

角が尖っていると危険なので、なだらかなカーブになるようやすりをかけてあげる

B 爪の長さの目安

意外と切りすぎの人が多います。

パイアス切り (×) 深爪 (×)

<日頃の足のお手入れポイント>

- ①(できれば)足湯でリラックス
- ②“ていねいに”洗う←かなり雑になっていませんか？
(洗うタオルはやわらかい素材のものを使う。指1本ずつ、指の間、爪の周りまで)
- ③保湿ケアをしっかりと！！(足も顔と同じくらいに)



近日中の患者教室のご案内

4月以降の予定
できました

教室名	内容	日時
肝臓病教室(総論)	肝臓の働きと主な病気	4月10日(月)15:00～
糖尿病教室	糖尿病とは 薬物療法・食事療法	4月19日(水)14:30～
肝臓病教室(各論)	C型肝炎	4月24日(月)15:00～
肝臓病教室(総論)	肝臓病の食事・運動療法	5月8日(月)15:00～
糖尿病教室	糖尿病の合併症と運動療法・フットケアと日常生活	5月17日(水)14:30～
生活習慣病教室(動脈硬化)	脂質異常と動脈硬化	5月18日(木)15:00～
肝臓病教室(各論)	B型肝炎	5月23日(月)15:00～

場所:生活習慣病センター・1階学習ひろば
参加費:無料(申し込み不要 当日直接会場にお越しください)