

青なぎ通信

2019. 2. 1 (第 12 号)
氷見糖尿病対策推進連絡会作成
事務局：高岡厚生センター氷見支所
監修：高木内科医院 高木 義則 院長

*青なぎとは、世界糖尿病デーのシンボルカラーの「青」と風いだ海のように血糖が落ち着くようにという願いが込められています。

糖尿病の三大合併症の一つ、**糖尿病性神経障害**は、高血糖状態が続くことで神経が傷つき、進行すると突然死や足を切断する危険もあるため予防と早期発見が大切です。

糖尿病性神経障害の症状



心筋梗塞の胸痛に気づかず突然死、
低血糖症状に気づかず昏睡する等の危険もあります。

足先・足裏に前兆

足先や足裏は最も早く痛みやしびれ等の症状が現れます。進行すると、痛みや熱さに気づかず怪我や火傷が悪化します。傷口から足が腐ると切断することもあります。



予防と早期発見が大切

◎血糖コントロールで予防!

高血糖状態は免疫力が低下し、傷が治りにくくなります。
主治医と相談し、血糖コントロールを行いましょう。

◎フットケアで早期発見!

足は清潔を保ち、異常がないか毎日観察しましょう。
異変があれば早めに主治医に相談しましょう。.....→

- 皮膚の変色や腫れ
 - ひび割れや怪我
 - たこ、うおのめ
 - 水虫
 - 痛みやしびれ
 - 感覚が鈍くなる
 - 傷が治りにくい
- 1個でも当てはまれば
要注意!**

~少し大股で歩いてみませんか?~

糖尿病の患者さんでは、足の血管が細くなっている場合が多く、ふくらはぎに痛みを感じやすいです。このような患者さんは、ふくらはぎの負担を軽くするためにも、足を持ち上げる力を強くすることが良いと言われています。

ポイント!

歩幅を少し広げてみましょう

足を持ち上げる力を強くするコツは、普段から無理のない範囲で少し大股を意識して歩くことです。

※現在治療中の病気がある場合は、主治医と相談の上、始めましょう。

