

# 糖尿病の足病変について

村上記念病院 糖尿病教育委員会

講師：4 病棟

## 糖尿病の足病変とは

糖尿病の方に起きる、**足の異常・トラブル**を言います。

《原因》主に**神経障害**と**血行障害**によるものです。

神経障害があると、足に傷があっても**知覚が鈍り病変に気づかず進行**し、大きな傷になって気づきます。

血行障害により、血管が細くなり血流が悪くなると、**傷や潰瘍ができて治りにくく**、重症になると**壊疽**になり、**最悪足を切断**することになります。

《症状》神経障害や、血行障害により様々な症状が出現します。

- ・足が冷たい、痺れる
- ・足指の感覚が鈍くなる
- ・足に傷がある、赤く腫れる、靴擦れが起きやすい
- ・足が傷つきやすく、治りにくい
- ・水虫や皮膚のただれ、タコや魚の目がある
- ・爪や足の変形、変色がある

## 足の状態をよく観察しましょう。

小さな傷でも早期に見つけて、**足病変を発症**

**重症化させない**ようにすることが大事です。



《検査方法》症状により検査方法が違います。

**触診、視診**) 傷やタコ・魚の目がいないか、変形や化膿した傷はないか、壊疽になっていないか診察して確認します。

**神経障害**) 触覚検査、振動覚検査、アキレス腱反射、末梢神経伝道検査を行い、足の感覚が鈍くなると、傷や感染を見逃しやすくなるため、感覚マヒの位置や程度を調べます。

**血行障害**) 下肢上腕血圧比、下肢動脈エコー、CT・MRI、血管造影装置で、末梢動脈の動脈硬化の位置や程度を調べます。

**感染症**) 爪の変形、足の腫れ、膿の有無を診察して確認し、爪や皮膚の一部を採り、原因菌を調べ感染レベルがひどいと血液検査やCTなど画像診断を併用します。

《治療方法》糖尿病の様々な合併症を起こさない、悪化させないためにも重要です。

\***血糖のコントロール**を徹底的に行います。

\*水虫や細菌が見つかった場合、菌の種類や病変の範囲や程度により、**抗菌薬の塗布**や**抗生剤の投与**をします。

\*傷や潰瘍がある場合、**体重をかけないようパット**や**足底板**（治療用の中敷き）**治療用の靴**を使用します。

\*潰瘍や壊疽になり細胞が壊死している場合、**死んだ細胞の部分**を除去し、傷が治るのを促します。

\*末梢動脈疾患の治療は血管の流れを良くする薬で治療し、薬で良くならない場合、血管造影を行いながら、**血管に細い管を入れ血管を広げる**（カテーテル療法）や、**狭くなった血管に金属の網目状の筒を入れ、血液が流れるようにする**（ステント療法）があります。

\*壊疽が治療を続けても良くならない場合、命を守るために**最悪足を切断**することもあります。

## 足病変は何度も繰り返す病気です。

治療した後も、足の観察を続け、足が痛い、歩きにくい等症状が出た時は、すぐに病院に受診し適切な治療を受けることも大切です。



足病変を予防するために、血糖値のコントロールはもちろん、患者様自身で**足を手入れする（フットケア）**ことも重要になります。

足に傷を作らないよう、日常生活の中で工夫できる、フットケアの方法を紹介します。

- 👉 毎日**足を見て、触って観察**する（入浴時、入浴後に隅々まで観察します）
- 👉 足の**清潔を保つ**（足指の間・足の裏も丁寧に洗い、優しく押さえ拭きで乾かします）
- 👉 爪は**切りすぎない**（深爪しない、巻き爪にならないよう、まっすぐ切ります）
- 👉 **足に合った靴を履く**（窮屈でなく足の形にフィットした靴を選びます）
- 👉 **素足は避け靴下を履き**、傷から足を守る（素足で靴を履くと傷や靴擦れがでやすいです）
- 👉 **やけどに注意**（こたつや湯たんぽ、電気カーペットによる低温やけどに注意しましょう）

ご自分でのフットケアは自信がないと思っている方、安心してください。

当院には**フットケア外来**があります。

リンパマッサージの資格を持つスタッフが、**足浴・爪切り・フットマッサージ（膝まで）**を行っています。

是非一度試してみてください。

\*土曜日/（月2回）・第3水曜日・第4木曜日の9時～16時までです。

予約制となっています、受付にお声かけください。

ご自分での**毎日のフットケア**や**フットケア外来**を利用することで、早期に足の異常やトラブルを見つけ、病院に受診し検査や治療を受けることは、**足病変の重症化を防ぐ**ことになります

