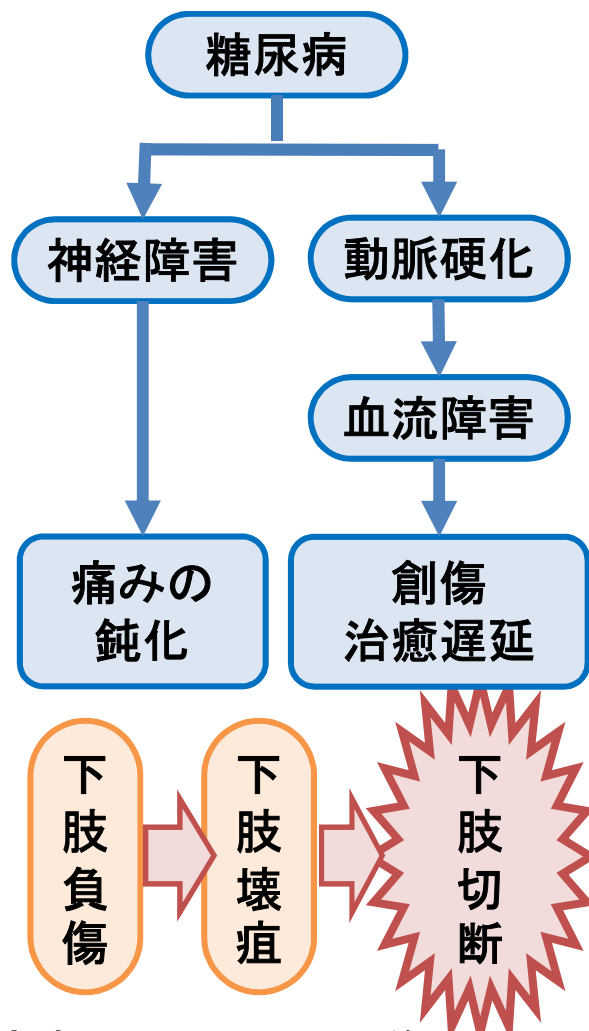




## あなたの足は大丈夫？

糖尿病には様々な合併症がありますが、その中でも今回のテーマは糖尿病性足壊疽です。糖尿病にかかっている期間が長くなると、段々と神経や血管が痛んできます。すると、物に躓いた時の傷や爪切りの傷など小さなものでも、血流が乏しい影響で治りにくなります。特に足は心臓から遠いので、重症化しやすいです。また、神経が弱っていることから、痛みに鈍くなることがあります。「痛くないから大丈夫」と放っておくと、知らぬ間に感染が起き、傷が深くなって、気付いた時には下肢切断をせざるを得ない...ということもあり得ます。また、痛くないので「そもそも傷に気付かない」事もあるので、目で見えて確認する必要があります。



こうした事態を予防するには、やはり普段からの血糖コントロールを良くすることが第一ですが、「どんな時に病院に行くべきか」を知っておくことが大切です。皆様もぜひ、これを機にご自身の足を改めて観察してみてください！

### ポイント

- ①定期的に自分で足を見る
- ②傷の治りが悪いときはすぐに病院へ（痛みの有無で判断しない！）



＜編集後記＞今年の冬は近年稀にみる大寒波でした。その影響か、足壊疽に至った方を数人見ましたので、注意喚起させていただきました。夏場も足が蒸れ、農作業等で負傷するケースも増えると思いますので、引き続きご注意ください！

発行元：市立三次中央病院  
糖尿病療養指導チーム  
文責：医師 宮地康平