

糖尿病とフットケアについて

糖尿病はその原因から大きく分けて、1型糖尿病、2型糖尿病、妊娠糖尿病、特定の原因によるその他の糖尿病の4種類に分類されます。今回は、成人の発症が多く生活習慣病とも言われる2型糖尿病についてお話しさせていただきます。

群馬県は全国有数の車保有率から推測されるように、車が無いと生活に支障があり、どこへ行くにも車を利用するため、運動不足になりがちな環境といえます。また、食生活も昔と違い肉など高カロリー食を好む人も増え肥満や運動不足、食べ過ぎやストレスなどが要因で、必要以上にエネルギーが蓄えられてしまうという人も多いでしょう。

蓄えられた栄養が脂肪に変化して体の中に脂肪細胞が蓄積されてしまうと、膵臓（すいぞう）から分泌されるホルモンのインスリンの効きが悪くなり、高血糖状態が持続して、糖尿病へ移行してしまいます。

糖尿病は血管の病気ともいわれ、血糖値が高いままの状態が続くことで動脈硬化が進み、糖尿病の3大合併症と言われる神経障害、網膜症、腎症がおこってしまいます。俗にいう、「し」→神経障害「め」→網膜症「じ」→腎症です。

その中でも、近年問題となっているのが足の神経障害で、足の両側に同じように出現するのが糖尿病の神経障害の特徴です。はじめはビリビリとしたしびれを感じていたのが進行すると痛みなどを感じなくなってしまい、皮膚の保護機能も低下し、靴擦れやタコ程度でも足の切断につながるケースも少なくありません。

そこで当院では、足を守るためのフットケア外来を実施しています。生活改善に向けて、管理栄養士、糖尿病看護認定看護師、糖尿病療養指導士と共同で糖尿病の指導も行っています。普段の生活で改めて足を観察する習慣がありません方も、フットケア外来を受診することで、足浴から始め、足の観察方法、爪の切り方、靴の選び方、タコによる圧迫を予防し、足のケア方法を患者さんと一緒に行いながら足病変を予防しています。

いつまでも元気で自分の足で歩いてほしいと考え、皮膚科の岡田医師の支援を頂きながら、当院の糖尿病外来を受診されている患者様を対象に毎週火曜日の午後、フットケア外来を実施させていただいております。



【糖尿病看護認定看護師 川崎 美智子】

