

糖尿病による足病変から足を守るう、フットケアが鍵

糖尿病患者が長生きするためには、フットケアに努める必要があります。最悪、足病変が重症になると足を切断しなければならぬこともあります。大切な足を守るためには、血糖値をコントロールするとともに、自身の足のお手入れ（フットケア）が鍵になります。

☆糖尿病の怖い合併症、足の壊死とは？

なぜ糖尿病患者に足病変が起こるのか。糖尿病から壊疽に至る要因は3つあると言われています。それは①神経障害、②血行障害、③免疫力の低下です。

①神経障害

神経障害は、糖尿病の合併症として比較的早期に起こりますが、痛みやしびれだけでなく、進行すると痛みや熱さなどを感じなくなります。神経障害によって、足にできた靴ずれによる傷やタコ、イボなどに気づくのが遅れて、悪化し壊疽になることもあります。

②末梢血行障害

血行障害で、皮膚組織への酸素や栄養の供給が悪くなります。下肢の冷感から暖房器具の使用頻度が増し、やけどのリスクが大きくなります。やけど部位の血流が悪いため、その部位の壊死を起こします。

③免疫力の低下

細菌やウイルスなどと戦う白血球の機能低下や免疫反応の低下のため、細菌に感染しやすくなり壊疽に繋がります。

☆足の壊死予防

足の壊死を予防するためには日々のフットケアが大切です。具体的には、毎日足をよく観察する、毎日足を洗い清潔に保つ、風呂の湯や電気製品でやけどをしないよう注意し、足に傷がきたら消毒して早めに病院を受診します。

☆足の壊死が起きた時の治療

足の不調に気づき、病院を受診すると、次のような治療が始まります。

①足の壊死が起きた場合の治療法は、壊死した組織を外科的に除去するデブリードマンという方法があります。感染がある場合は抗菌薬を投与し洗浄を繰り返し、新しい組織ができるのを待ちます。

②感染がない場合には抗菌薬は投与せず、洗浄で経過をみます。

③壊疽が重度で、感染により全身へ細菌が回り、命の危険がある時には足を切断することもあります。

また、重度の血行障害がある場合には、カテーテル治療によって

狭くなった部分の血管を風船で広げたり、自分の血管を移植し血行を再建するバイパス手術を行います。血行障害を残したままでは、再度壊死を起こす可能性があるからです。

☆糖尿病フットケア外来とは

足病変のある糖尿病患者様を対象に、糖尿病足病変の発症および進行の予防を目的とし、医師の診察、指示の上、処置をしながら足のセルフケアの方法を指導する外来です。日々の療養生活上で気になることなどを、相談していただく場でもあります。足病変による患者様のQOL(生活の質)の低下を防ぐこと、患者様自身が毎日足を見て、フットケアを実践することができるよう支援しています。糖尿病による足のトラブルを予防、早期発見し、重症化しないことにより、患者様はセルフケアの効果や意義を実感できます。糖尿病フットケア外来の目標は、患者様自身が、「自分の足に関心を持ち、足病変予防のためのフットケアができるようになることです。傷があるからフットケアを行うのではなく、足病変を発生させないようにするための予防フットケアが大切です。