



今回は、その糖尿病の足病変に対するフットケアについてお伝えしたいと思います。10月に職場のスタッフと一緒に研修に参加してきました。その中でも「予防的フットケア」について、今すぐできるケアを抜粋してお伝えします。

糖尿病足病変？

いきなりですが、日本の国民病と言われる糖尿病。最近、呼称変更が話題になりました。日本糖尿病学会と日本糖尿病協会は2023年9月22日に糖尿病の新たな呼称案の有力候補として「ダイアベティス(糖尿病)」を提案すると発表しました。糖尿病という呼称にまつわる負のイメージを払拭するのが狙いとのことです。このニュースを知った時の第一印象は、医療従事者として恥ずかしいのですが「なんだそれ(笑)」でした。将来、糖尿病がなんと呼ばれるのか楽しみです。



さて、本題に移りますが、日本人の5~6人に1人が糖尿病あるいは予備軍とされています。その糖尿病の3大合併症といえば、「網膜症・腎障害・神経障害」です。他にも「足病変」というものがあります。放置しておくとう壊疽や切断に至る場合もあり、生命がおびやかされる危険性や足切断による生活への支障が出ます。

私がこの記事を書きました！



看護師の文屋佐都美です。しもふりに入社し1年7ヶ月が経ちました。めまぐるしく過ぎていく日々の中で、たくさんの利用者様や他職種の皆様と関わっていることを本当に嬉しく思います。訪問看護に奮闘する毎日ですが、最近運動するためにジムに通い始めました。このお腹周りについた勲章を減らしたいものです…。皆様も健康に気をつけて生活習慣を整えていきましょう。

◎ 足の観察ポイント ◎

注意が必要な足トラブル



◎ 足の清潔を保つ ◎

- 毎日足を洗う、靴下を取り替える
- バスマット、タオルは清潔なものを使用する
- ナイロンタオルや軽石の使用は乾燥を招いたり、皮膚に傷をつけることがあるため避ける
- 炎症・感染を伴う創がある足は、湯に浸すのは避けシャワー浴にする
(お湯で感染が広がってしまう)

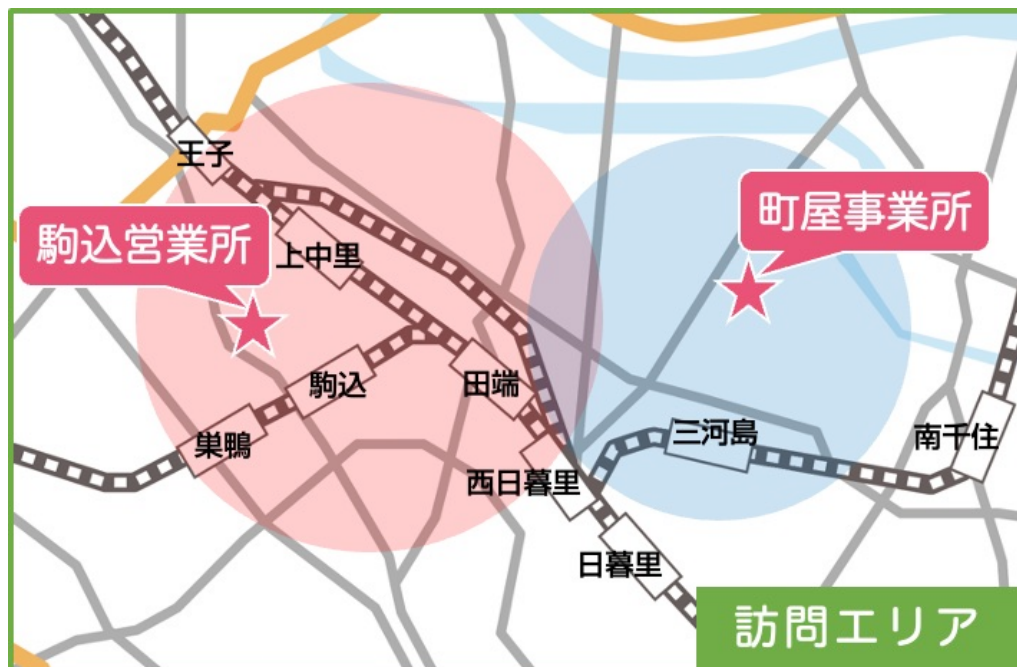
◎ 靴下、靴を履いて足を守る ◎

- 足に直接物が当たらず、擦過傷や打撲などを最小限に留めることができる
- 汗を吸い取り、細菌の繁殖防止ができる
- 皮膚と皮膚の密着を防ぐ(5本指靴下)
- 靴下の選び方は、吸湿性に優れた綿かウール。色の薄いものにする、傷ができて出血した際に気づきやすい
- 保湿のための靴下の重ね履きは血流を阻害するので避ける

適切にケアをして、いつまでも元気に歩ける足を保ちましょう。

訪問範囲

荒川区・北区・豊島区・文京区にて
サービス提供しております。



ステーション・サテライト 所在地

しもふり訪問看護ステーション

- 町屋事業所 荒川区町屋1-20-10 TK町屋ビル1F
- 駒込営業所 北区西ヶ原1-11-4 駒込K&Mビル B101

ステーション概要

ステーション名	しもふり訪問看護ステーション
事業所番号	1361890179
管理者	木下 亜矢子
スタッフ数	看護師 6名 理学療法士 3名 作業療法士 3名 言語聴覚士 1名 事務 1名 計 14名(2023年11月現在)

24時間対応

365日対応

町屋 TEL 03-6807-9172 FAX 03-6807-9182

駒込 TEL 03-6903-7995 FAX 03-6903-7996

◎ 営業時間 平日9:00~18:00

◎ 土・日を含む訪問もご相談に応じます。