

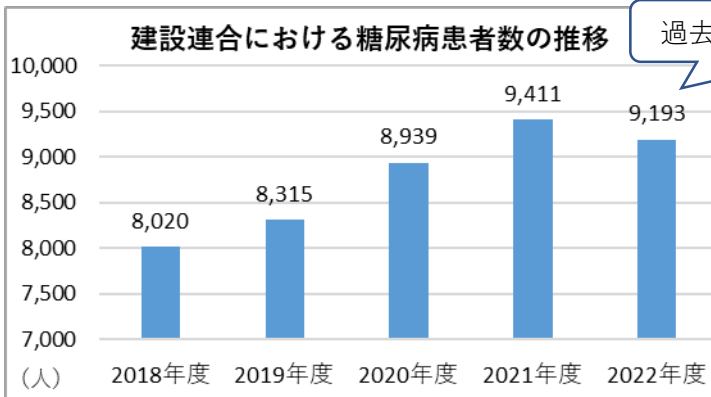


自分の足を守る「フットケア」

2月10日は「フットケアの日」です。糖尿病や、下肢の血流障害である下肢閉塞性動脈硬化症による足病変の予防・早期発見・早期治療の啓発を目的として制定されました。

■ 糖尿病と足病変

建設連合被保険者の皆さんのうち、糖尿病の治療をされている方は年々増加しています。



過去5年間で約1,000人増加

糖尿病が重症化すると末梢神経に障害が起き、痛みや熱さを感じにくくなります。そのため気づかぬうちに足に火傷やケガを負ってしまうことがあります。さらに糖尿病の方は傷が治りにくく感染しやすいため、小さな怪我でも悪化してしまうことがあります。

【出典：KDBデータ「糖尿病のレセプト分析」】

■ 下肢閉塞性動脈硬化症とは

足の血管が狭くなったり詰まったりすることで、血流の流れが悪くなる病気です。足が壊死する原因となります。また、心臓や脳なども同じような状態になっている可能性があり、**命にかかわる重大な病気**です。主な原因は、高血圧・糖尿病などの生活習慣病や喫煙です。

■ 足病変を予防・早期発見するためのポイント

■ 足を観察する

- ① 冷たさ：足の血流が悪くなると足が冷たくなります。しびれを伴うこともあります。
- ② 色：足の血液が不足すると、足が赤紫色や青紫色になります。
- ③ 傷：小さな傷も要注意！指の間までよく確認しましょう。

気になる症状がある場合は医療機関を受診しましょう

冷たさ・色が気になる
→血管外科・心臓血管外科
傷や潰瘍が気になる
→皮膚科・整形外科・形成外科

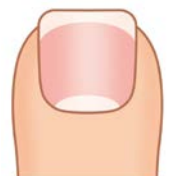
■ 足を温める

温めることで血行が促進されます。足浴やひざ掛けがおすすめです。湯たんぽや電気あんかを使用する場合は、低温火傷にご注意ください。

■ 足を清潔にする

石鹸・ボディソープを泡立てて指の間までしっかりと洗います。乾燥は傷の原因となるため、保湿することも大切です。爪の形をスクエアカットにすることで巻き爪を防止できます。

スクエアカット



【引用・参考】

- 1) [糖尿病神経障害](#) e-ヘルスネット 厚生労働省
- 2) [閉塞性動脈硬化症](#) e-ヘルスネット 厚生労働省