

【ご挨拶】 病気に関する知識とお知らせを新聞にして皆様に配布しています。皆様の病状が好転いたしますことを、心より願っております。

院長 則武昌之



Vo.22 2005年2月号

## 今月の特集

# 「糖尿病足病変について」

糖尿病を放置して「壊疽」になってしまい、足を切断しなくてはなくなることがあります。決してまれなことではありませんので、正しい知識を身につけましょう。

### 【どうして糖尿病だと壊疽になりやすいの？】

糖尿病が進行すると神経障害が徐々に出現してきます。足の先がジンジン痺れたり、足の裏に革が一枚張り付いているような感じが出現してきたら要注意です。神経障害が起こるとたとえ症状が少し良くなっても、感覚が鈍くなっている状態はなかなか改善しないため、小さい傷などができてあまり痛みを感じなかったりすることが往々にしてあります。これが最も大きな原因です。また糖尿病で血糖コントロールが不良だと傷ができると直りが悪くなって、進行しやすくなることも原因の一つになっています。さらに糖尿病が長く続くと血管が傷むために血流が不良になることも関連していることがあります。

### 【どうすれば防げるか？】

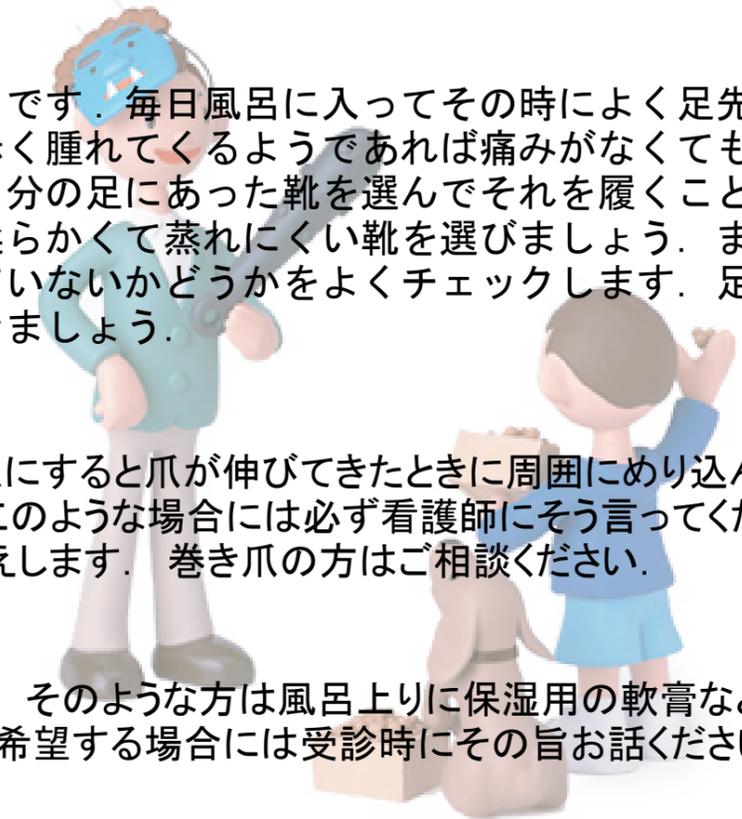
まずはよく自分の足を観察することです。毎日風呂に入ってその時によく足先や足の裏を見るようにしましょう。赤く腫れてくるようであれば痛みがなくても早めに受診なさってください。また自分の足にあった靴を選んでそれを履くことが大切です。サイズだけではなくて柔らかくて蒸れにくい靴を選びましょう。また靴を履く前に中に小石などが入っていないかどうかをよくチェックします。足先が冷えないように厚めの靴下を履きましょう。

### 【爪の手入れのコツ】

足の爪の深爪に注意しましょう。深爪にすると爪が伸びてきたときに周囲にめり込んで爪周囲炎を起こす場合があります。このような場合には必ず看護師にそう言ってください。処置と爪の切り方の実際をお教えします。巻き爪の方はご相談ください。

### 【冬はお肌の保湿も大切】

高齢者では特に足が乾燥しがちです。そのような方は風呂上りに保湿用の軟膏などをつけることも効果があります。軟膏を希望する場合には受診時にその旨お話しください。当院で軟膏を処方できます。



## 花粉症について

### 花粉症の注射はやめましょう

花粉症の季節が到来です。花粉症をお持ちの方には憂鬱な季節です。特に今年は昨年よりもかなりスギ花粉が多く飛ぶので症状が強くなるのが予想されます。この季節を乗り切るために花粉症の注射を打ったことのある方もいらっしゃると思いますが、糖尿病などをお持ちの方は注射は打たれないようにしてください。これらの注射は手間いらずに見えてステロイドという成分が入っているため糖尿病が悪化してしまうことが多いからです。

### 抗アレルギー剤は毎日飲みましょう

症状に少しでも良くなると治療を怠りたくなりますが、最も効果的なのは花粉が飛散する2週間くらい前から飲むこととされています。毎日、きちんと続けていると楽に過ごせることが多いのです。



インフルエンザの予防接種をお受けになることをお勧めします。まだ今年はインフルエンザワクチンが残っています。必要な方には接種しますので、受付まで申し出てください。また家族がインフルエンザにかかった方にはインフルエンザの予防薬もあります。

## 休診のお知らせ

まことに勝手ながら 2/26(土) は午前の診療を午後2時半までとし、午後は学会のため休診とさせていただきます。よろしく願い申し上げます。

発行日：2005年2月1日

発行責任者：  
医療法人社団 憩樹会  
則武内科クリニック 院長 則武 昌之

〒300-1207  
茨城県牛久市ひたち野東 48-2  
ひたち野うしく池田ビル1階  
TEL：029-871-7878