

糖尿病通信

TEL 022-266-9671

足に起こる感染症予防について



今月の糖尿病通信は臨床検査科が担当させていただきます。今回は足に起こる感染症予防についてお話しします。糖尿病の合併症の一つに「**糖尿病性足病変**」があります。主な原因に神経障害と血流障害があり、高血糖状態は易感染状態や感染症の重症化につながりやすいと考えられています。まず神経障害があると、足先の痛覚・温覚が低下し、足先などの外傷や熱傷に気づきにくくなります。また自律神経障害によって体温調節や発汗機能が低下し、皮膚の乾燥により小さな傷が出来やすくなります。この状態に血流障害が加わることによって、外傷の治癒が遅れ、感染を起こしやすくなるのです。

症状として、局所の発赤、熱感、疼痛、腫脹などがあります。このうち疼痛は神経障害があると感じにくくなり、そのため発見が遅れ、気づいた時には感染症が重症化していることもあります。

感染症予防で大切なことは、外傷や熱傷に注意すること、毎日足を観察し清潔に保つことです。

そこで毎日簡単に行えるフットケアについてご説明します！



○毎日足を**観察**しましょう。

足の隅々を見て触って、よく観察します。見えないところは鏡を使ったり、ご家族等に協力してもらったりしましょう。

○足を**清潔**に保ちましょう。

毎日石鹸をよく泡立て、柔らかいスポンジやタオルで優しく洗います。洗った後はよく拭き取り乾燥させないよう保湿剤などのクリームを塗りましょう。

○足の**外傷**に気をつけましょう。

爪を切りすぎたり（深爪）、タコやウオノメなどを自分で処理しない。靴下を履いて、傷から足を守りましょう。

○自分の足に**合った靴**をはきましょう。

つま先に 1 センチ程度の余裕があり、足の形に合った靴を選びましょう。革や内貼りが柔らかく、クッション性が良く、底が安定している靴がおすすめです。

○**やけど**に注意しましょう。

湯たんぽやコタツなどによる低温やけどに注意しましょう。やむを得ず使用する場合は、寝る前にスイッチを切ったり、足を厚手のタオルで包んだり厚手の靴下で守るのも良いでしょう。また、炎天下の砂浜やプールサイドを歩くのも要注意です。

毎日の予防が大切になりますね！

当院では糖尿病や血管の専門の医師がおり、血流の検査が行える装置を取り揃えております。では、当院で行っている足の血流を調べる代表的な検査をいくつかご紹介します。

○触診による足の動脈拍動のチェック

足には足背（そくはい）動脈と、後脛骨（こうけいこつ）動脈の2つの大きな動脈が流れており、これらの動脈は手首と同じように指で脈を感じる事が出来ます。血流障害が起こると、これらの脈が弱くなったり、感じられなくなったり、左右差が現れたりします。

《足背動脈》



《後脛骨動脈》



○足の血圧測定（ABI/PWV検査）

足の太い血管のつまり具合や硬さを調べます。両腕と両足首にマンシエツト（空気を入れて膨らませたもの）を巻き、腕、足の血圧を同時に測ります。



《基準値》

ABI（足関節/上腕血圧指数）：血管のつまり具合を評価
基準値 0.9~1.3 足首血圧 > 上腕血圧

PWV（脈波伝播速度）：血管の硬さを評価
基準値 1,400 cm/秒以下

○サーモグラフィー

身体から発する赤外線を感じて、皮膚の表面温度を測定する検査です。体表面の温度差を色の違いであらわします。



○血管エコー

頸動脈（首）は脳に血流を送る大切な血管です。その頸動脈に超音波を当て、血管の狭窄やプラーク（脂質の塊）が無いかが調べます。



どなたでもご利用いただける病院

JR 仙台病院



【 JR 仙台病院糖尿病サポートチーム 臨床検査科：小野寺 千葉 石田 】