



とうによびょうせいあしびょうへん

糖尿病性足病変とは

【外科 菊地 二郎】



概要

糖尿病は、血糖値が高い状態が持続することで様々な合併症を引き起こし、生活の質の低下や寿命の短縮に至る慢性全身性疾患です。日本での糖尿病患者は増加の一途を辿っており、それに伴い合併症の一つとしての糖尿病性足病変も増加傾向にあります。

糖尿病性足病変は、WHO により“神経障害や末梢血管障害を有する糖尿病患者の下肢に生じる、感染、潰瘍、深部組織の破壊性病変”と定義されており、生命を脅かすことのある重大な病態と考えられます。病変には、足に生じる水虫や細菌感染、足の変形やたこ・おのめ、潰瘍、さらに重症になると壊疽という組織が死んでしまう状態となり、最悪の場合は足を切断することもあります。

原因

糖尿病になると、高血糖の影響で白血球や免疫に関わる細胞機能低下により感染症にかかりやすくなります。また、細い血管の障害や中程度の血管の動脈硬化が進行し血管が狭くなって血流障害が引き起こされるようになります。同時に、神経にも障害を与え、その結果、足の感覚障害により傷や靴擦れ、感染などがあっても自覚せず放置されがちとなり、重篤な状態となってしまいます。

症状

足の血流低下により、初期には足の冷感やしびれ症状が現れる。また、気づかないうちに足に傷がある、赤く腫れている、水虫や皮膚のただれがある、足が変形している、たこやうおのめがある、といった足の症状が見られるようになります。足の感覚も鈍くなり、何かが刺さっても、何か物に当たっても気づかなくなることが多くなります。血流障害がさらに悪化すると、歩くと足が重い、痛いと感じ、さらに増悪すると安静時でも疼痛や潰瘍・壊疽の状態へと進みます。

検査

糖尿病性足病変の検査には大きく分けて4種類あります。基本となる足の視触診、下肢の末梢動脈の障害を調べる検査、神経障害を調べる検査、感染症の検査があります。

治療

まず、基礎疾患である糖尿病の血糖コントロールを厳密に行うことが前提となります。足病変から水虫や細菌が見つければ抗真菌薬や抗生物質により感染症治療を行い、たこやうおのめがあれば切除し、感染で膿が溜まっている場合は切開して排膿します。足潰瘍や足壊死となっている部分がある場合には治療を促すためにその部分を削り取るデブリートマンという処置を行います。また、下肢の動脈が狭窄閉塞している場合には、薬による治療、血管内治療、バイパス手術などの方法があります。足壊疽となっても、これらの治療を組み合わせ、できる限り足の切断が回避されるよう治療されますが、最終的には切断が必要となってしまうこともあります。早めに足病変を発見して治療することが大切です。

予防

糖尿病性足病変を早めに発見するためには、糖尿病の方は足を毎日よく観察することが最も大事です。足を清潔に保つ、爪を深く切りすぎない、足に合った靴を履く、靴下を履いて足を守る、低温やけどに注意する、たこやうおのめは医師に相談する、などがあります。

糖尿病の足病変を起こさない、悪くしないために、しっかり予防をしていきましょう。気になる症状があるようなら、かかりつけの糖尿病の先生に相談することや皮膚科、外科を受診することが大切です。



座りすぎにご注意!

「座りすぎ」は様々な健康リスクを高めると言われています。厚生労働省によると座りすぎている人はそうでない人と比較して、寿命が短く、肥満度が高く、2型糖尿病や心臓疾患にかかる割合が大きいことが報告されています。実態として、日本人の座位時間は平日1日のうち平均7時間で世界最長の様です。また、運動する習慣がある人でも座りすぎによる健康リスクは相殺できないようで、座りすぎと運動不足は別問題の様です。

なぜ座りすぎがよくないかという身体「血流」が悪くなるからです。座っている姿勢は脚の筋肉がほとんど活動しておらず、下半身に下りた血液を心臓に戻すポンプの働きが停止している状態と言えます。血流が悪いと全身に酸素や栄養を運んだり、老廃物を排出したりする機能が不十分になるため、身体全体のあらゆる不調の要因になると考えられます。

30
Min



対策としてはこまめに立ち上がることが重要とされています。理想は30分に1回、少なくとも1時間に1回の頻度で立ち上がって、座っている姿勢を中断することを心掛けましょう。

私たちの生活はどんどん便利になっていますが、あえて少しの不便を作ることで身体を動かす機会を確保して健康維持に努めましょう。

【リハビリテーション科 田中慎也】



図:座った姿勢で簡単にできる運動
出典:厚生労働省「エコミークラス症候群の予防のために」

青葉の風ハートフルコンサート

5月22日『青葉の風 ハートフルコンサート』が開催されました。ピアノ、フルート、ピッコロ、オカリナの音色に包まれ、『ふるさと』を手話で振付し来場者とともに楽しむ場面もあり癒しのひと時を過ごしました。



着任のご挨拶



看護部 第4階病棟



おおなみ さちこ
大浪 幸子

出身地:宮城県
趣味:旅行
特技:サーフィン

これまで神奈川県で急性期医療に携わっていましたが、この度地元仙台に戻って参りました。これまでの経験を活かし地域医療に貢献できるように頑張りたいと思います。よろしくお願いします。

