



皆様の健康維持と増進、病気の早期発見と治療に役立てて頂けるよう、「みんなの健康塾ちゃんねる」を開設しました！ポケット版では、ポケット版でしか読めない健康情報や豆知識などをご紹介します！

川崎幸病院

みんなの健康塾ちゃんねる



11月14日は世界糖尿病デー！

主催：一般社団法人 みんなの健康

発行：2024年11月1日

# 糖尿病と足病変

糖尿病はさまざまな要因により足の病気を起こしやすくなります。糖尿病の患者さんに生じる足のトラブルの総称を『糖尿病性足病変』といいます。

【監修】横浜石心会病院 糖尿病内科医師 久間 里紗

## ① 足病変ができるきっかけ

<p><b>低温やけど</b></p>  <p>貼るカイロや湯たんぽ、ストーブなど</p>	<p><b>異物に気が付かない</b></p>  <p>画びょうや、靴の中の小石など</p>	<p><b>皮膚トラブルを放置</b></p>  <p>たこ・うおのめ、ひび割れ・キズ、水虫など</p>
<p><b>間違った靴選び</b></p>  <p>小さすぎる・大きすぎる、ヒールが高い、つま先がががっているなど</p>	<p><b>不適切なケア</b></p>  <p>はさみで爪を切る、カッターでたこを自己処理するなど</p>	<p><b>爪トラブルを放置</b></p>  <p>巻き爪、爪が変形し指を傷つけるなど</p>

※参考：日本糖尿病協会月刊誌「さかえ」2018年12月号

## ② なぜ足の病気を起こしやすくなる？

糖尿病の合併症のひとつである神経障害が原因で足の感覚が鈍くなり、たこや傷が気づかぬうちに進行することがあります。また血管障害のため足の先まで血液が十分に流れなくなり、酸素や栄養分などが不足し、傷などの感染が治りにくく、悪化しやすくなります。

このため少しの傷や水虫などの足の病気が重症化しやすく、適切な手当が遅れると皮膚の潰瘍（傷が深くえぐれたようになった状態）や壊疽（皮膚組織が死んでしまった状態）まで進むことがあります。

## ③ 効果的な予防方法は？

まずは「自分で観察する」と、「セルフケア」が大切です。

日頃からこまめに足を観察し手入れを行うことで、小さな変化に早く気が付くことができます。足に異常を感じたときは、早めに皮膚科を受診するようにしましょう。また、視力低下のため自身で確認が難しい場合は家族やケアをしてくれる方をお願いするようにしましょう。



横浜石心会病院 糖尿病チームが『糖尿病と足病変』について詳しく解説するブックを11月に発行予定！  
こちらチェックしてくださいね！



本紙を毎月ご希望の方には郵便でお届けします

本紙のお申込み、その他お問い合わせ

☎044-381-3377（みんなの健康塾ちゃんねる事務局）



**ポイント**

- 姿勢をまっすぐにして行うようにしましょう。
- 支えが必要な人は十分注意し、机に手や指をつけて行いましょう。



床に付かない程度に片足を上げます

**今日から始める!ロコトモ!**

**①片脚立ち**

左右それぞれ1分間ずつ、1日3回行います。

**CHECK** 病院が作った健康情報サイト

**みんなの健康塾ちゃんねる**

みんなの健康塾ちゃんねるでは、体操などの健康に関するコンテンツが盛りだくさん!ぜひチェックして下さいね!

右記のQRを  
読み取ってね~

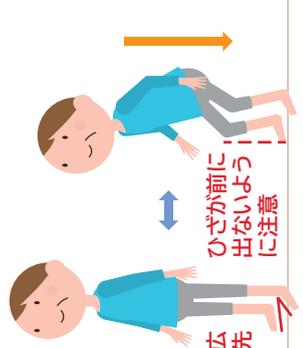


LINE・インスタもフォローしてね!



**アドバイス**

- スクワットができないときはイスに腰かけ、机に手をつけて立ち座りの動作を繰り返します。



足を肩幅より広く開き、つま先は30度開く  
ひざが前に出ないように注意

**今日から始める!ロコトモ!**

**②スクワット**

深呼吸をするペースで5~6回繰り返します。1日3回行います。

**やってみよう!ロコチエツク!**

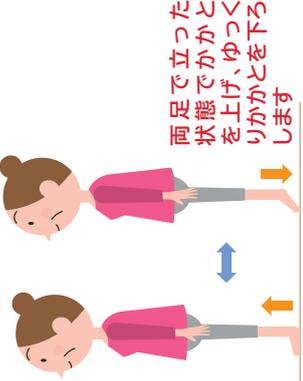
★1つでも当てはまれば!リスク有!

- 片脚立ちで靴下がはけない
- 家の中でつまずく、すべる
- 階段を上するのに手すりが必要
- 家のやや重い仕事が必要
- 2kg程度(1Lの牛乳)ピツク2個程度)の重い物をして持ち帰るのが困難である
- 15分くらい続けて歩くことができない
- 横断歩道を青信号で渡り切れない



**アドバイス**

- バランスを崩しそうときは、壁や机に手をつけて行いましょう。
- かかとを上げすぎると転びやすくなるので注意しましょう。



両足で立った状態でかかとを上げ、ゆつくりかかとを下ろします

**今日から始める!ロコトモ!**

**③カーフレイズ**

10~20回(出来る範囲で)、1日2~3セット行います。

**ロコモティブシンドロームとは?**

(運動器症候群)

筋肉、関節、軟骨、椎間板といった運動器のいずれか、もしくは複数に障害が起き、歩行(移動機能)や日常生活に何らかの障害をきたしている状態。



**ロコモティブシンドロームの3大要因**

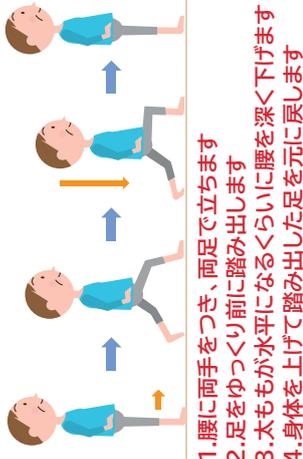
**01** 骨粗しょう症、骨粗しょう症による脆弱性骨折

**02** 変形性関節症や関節炎による下肢の関節機能障害

**03** 脊髄管狭窄による脊髄・馬尾・神経根症状

**ポイント**

- 上体は胸を張って、良い姿勢を維持します。
- 大きく踏み出しすぎてバランスを崩さないように気をつけましょう。



1.腰に両手をつき、両足で立ちます  
2.足をゆつくり前に踏み出します  
3.太ももが水平になるくらいに腰を深く下げます  
4.身体を上げて踏み出した足を元に戻します

**今日から始める!ロコトモ!**

**④フロントランジ**

5~10回(出来る範囲で)、1日2~3セット行います。

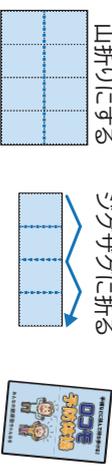
# ロコトモ 予防体操



手帳などに挟んで持ち歩ける!

監修:川崎幸子クリニック 認定理学療法士(地域理学療法) 猪田 佐和乃

**豆本の作り方**



みんなの健康塾ちゃんねる