

中込内科じんぶん

11月号



発行所

中込内科医院

〒010-0973

秋田市八橋本町3-1-5

TEL 018-862-1564

FAX 018-866-4655

E-MAIL

nakagomi@cna.ne.jp

URL

http://www.cna.ne.jp/~nakagomi/

今月の特集 糖尿病性足病変

糖尿病が原因で神経障害や血管障害のために生じる足の潰瘍、壊疽などの病気を糖尿病性足病変といいます。糖尿病性足病変は、近年急速に増加し、壊疽による下肢切断者のほぼ半数を糖尿病患者が占めています。足病変により生活の質は著しく低下します。しかし、糖尿病患者では、自覚症状が乏しく、さらに悪化する恐れがあります。そのため、早期発見、早期治療が望まれます。

I. 足病変が増えた理由

増加の原因は糖尿病患者の増加のほか、患者の高齢化、動脈硬化性疾患の増加、靴需要の増加が挙げられます。男性に多く、比較的高齢者に多いです。また、糖尿病の罹患期間の長い人や血糖コントロールの不良な人に多いといわれています。糖尿病性足病変に影響する主な原因としては、①糖尿病性神経障害、②末梢血管障害、③易感染性などがあります。これら

が重なって存在したり、相互に影響しあうことが多いといわれています。

II. 糖尿病性神経障害

糖尿病性神経障害を主たる原因として生じる足病変では、しびれ、知覚麻痺、異常知覚、疼痛などの自覚症状が多いです。神経障害は両側に現れ、近位より遠位に強く、上肢より下肢に著しく症状が見られます。神経障害の進んだ人は、足の感覚が鈍くなっています。そのため、どこかにぶつけて傷を作ったり、熱いものに当たってやけどをしても痛みや熱さを感じず、自分でも気づかないうちにひどい傷になってしまいます。最初ではほんの小さなタコやウオノメであつても、放っておくと皮膚がただれ(潰瘍といえます)、感染を併発して、取り返しのつかない事態、すなわち、足を切断することになる場合もあります。

III. 末梢血管障害

末梢血管障害の大部分を占めるのが閉塞性動脈硬化症(ASO)で、足の脈の欠損、間歇性跛行、安静時の疼痛、皮膚が冷たいなどの特徴が挙げられます。血管障害がある場合、足に痛みがあり、歩いてしばらくするとふくらはぎに痛みが現れ、休息で消えます。足が冷たく、足の動脈が触れないことがしばしばあります。この状態が続くと、夜間や、足を動かしていない時にも痛みを感じるようになります。足の組織が死んでしまつて(壊疽)、そこに感染が併発すると、やはり切断しかありません。

糖尿病による末梢神経障害と閉塞性動脈硬化症は、個別に生じるのではなく、むしろ両者が共存することが多いです。足の病変はすべての糖尿病患者に生じるわけではありませんが、しかし、糖尿病罹患期間が10年以上の方や喫煙歴、神経障害・動脈硬化のある人などにリスクが高くなります。足の病気の予防は、もとになる神経障害や末梢血管障害(動脈硬化によるものが多い)の原因である、血糖のコン

トロールを行うと同時に、足にも気を配ることが必要となります。

IV. 予防

足病変のもとになる末梢神経障害、動脈硬化症の合併を予防するために、糖尿病のコントロールや禁煙が大切です。特に、次のような点に日頃から気をつけましょう。

1. 毎日こまめに足をチェック
寝る前などに、毎日明るい場所です足をよく見ましょう。足の裏側は手鏡にうつしてみたり、目の悪い方は、周りの人に見てもらいましょう。
2. 入浴時のポイント
①湯船に入る前には、必ず湯加減を確かめましょう。神経障害があると足は熱さに鈍くなつていて、熱い湯でも気づかずやけどをすることがありますので注意しましょう。
- ②やわらかいタオルやスポンジで、足の裏や指の間も洗いねいに洗いましょう。皮膚の傷や亀裂の原因となる恐れがあります。
- ③足がふやけるほどの長風呂はやめましょう。ふやけた皮膚は傷が付きやすいためです。
- ④入浴後は水分をしっかりふきとり、クリームなどを使用し、皮膚が乾燥しないようにしましょう。

5. やけどに注意しましょう
神経障害により、足が冷えることがよくありますが、そんなときは熱さに対しても鈍くなつていきます。こたつや電気カーペットなどでは、低温やけど（長時間温めていることでやけどと同じ状態となる）に十分注意しましょう。湯たんぽやカイロに直接触れないようにし、お風呂、こたつや電気毛布の足元の温度は40℃以下に保つことが大事です。足が冷えるときは、厚手の靴下や下着を活用しましょう。



1. 靴の大きさは、足先は指 1 本分、靴幅は親指と小指の付け根が靴の幅の広い所におさまるものを選ぶ
2. かかとの高いものは避ける
3. かかとのあたらない靴を選ぶ
4. 足への衝撃は革よりゴム系の方が少ないので、靴底はゴム系が望ましい
5. 中敷はやわらかく、吸湿性のよいものを選ぶ
6. 新しい靴は毎日 10～15 分はき慣らし、長時間はくのは 1～2 ヶ月後とする
7. 靴下は、ウールや綿のような柔らかく、吸湿性のよいものを選ぶ
8. 足をしめつけない、清潔な靴下をはく
9. 靴をはく前に靴の中に小石などが入っていないかチェックする

7. 禁煙

タバコに含まれているニコチンは、血管を収縮させたり、傷めたりすることがわかっています。つまりタバコを吸うことで、血流障害はより悪化するのです。糖尿
尿病になったら、糖
まず禁煙すること
が大事です。



＊足に怪我をしたり、異常に気がついたらすぐに消毒などの処置をし、早めに医師の診察を受けてください。痛くないからといって、放置することは悪化につながります。また、ウオノメやタコを市販薬で治そうとしたり、自分で削ったりすると、削りすぎて新しいキズを作ったりすることがあります。水虫も、自己療法に頼るのではなく、早めに医師にみてもらいましょう。

【今月の記事 看護師 米山】

平成20年12月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

平成21年1月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

が休診日です

12月29日(月)〜1月3日(土)は誠に申し訳ございませうが休診とさせて頂きま
す。皆様にはご迷惑をおか
けしますが、何卒、宜しく
お願い申し上げます。
尚、12月24日(水)は午後も
診療致します。

年末年始の休診のお知らせ