

糖尿病だより

2014年2月
No.31

～冬場に気をつけたい足のケア～

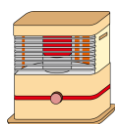
寒い冬は、こたつなどの暖房器具を使用する機会が多くなります。しかし、正しく使用しないと低温やけどをおこし、皮膚の深いところまで傷害を受ける危険があります。

また、自律神経障害などにより発汗が低下し、皮膚が乾燥しやすくなります。放置すると皮膚が厚く硬くなり、亀裂が入ると感染を起こしやすくなります。今回は暖房器具を使用するときの注意点と皮膚の保湿を考えていきましょう。

★暖房用品による低温やけどに注意しましょう



携帯カイロ：温度が70度以上になると言われています。肌着に張るのは危険です。直接肌に触れないように、コートのポケットなど服の上からの使用にしましょう。



ストーブ・ファンヒーター：身体から離して部屋全体が温まるように使用しましょう。ファンヒーターの温風に素足をあてて暖をとったり、同一姿勢でいることは避けましょう。



電気カーペット、湯たんぽ、あんか：身体の同一部位に長時間触れないように注意しましょう。うたた寝や就寝用の暖房器具として使用しないようにしましょう。



ホームこたつ：低温に設定し、ヒーターの直下に足をのばさないようにしましょう。うたた寝や就寝用に使用しないでください。

★皮膚の保湿について

保湿効果のある軟膏やクリームを毎日塗って乾燥を防ぎましょう。入浴後や足を洗った後、皮膚が水分を含み、角質が柔らかくなっている時に保湿クリームを塗ると効果的です（ゆびの間には塗らない）。また、ナイロンタオルや軽石は刺激があり、細かな傷をつけたり、角質をめくり乾燥を強めるため使用しないでください。気になる皮膚の変化は、看護師や医師に相談してください。ときには、カサカサしている皮膚の乾燥が「白癬」であったりします。改善しないときは、早めに皮膚科受診をしましょう。

糖尿病のコントロールには食事・運動などの生活習慣を変えることと、その継続が欠かせません。皆様の糖尿病療養に役立つ情報をこの「糖尿病だより」で発信していきます。どうぞご期待ください。