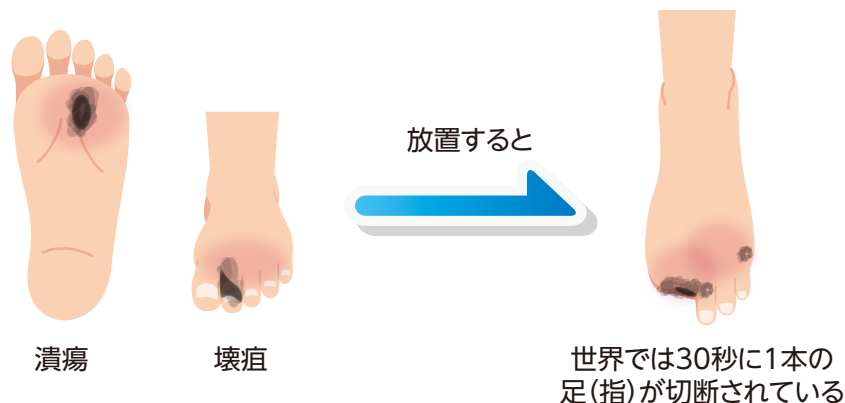


# トピック!

## 実は怖い足のトラブル

糖尿病の方は足のトラブルが起こり易くなります。原因は主に糖尿病神経障害や足の動脈硬化、免疫力の低下、足部にかかる負担の増大などです。

潰瘍や壊疽<sup>えそ</sup>に移行するなど重症化し、放置すると足を切断する可能性も少なくありません。足病変は予防と早期発見が重要です。



## まずは足の観察から

糖尿病と診断されて長期間経過している場合や、立ち仕事などが多い場合は、医療者(医師、看護師、理学療法士など)による定期的な評価が必要です。

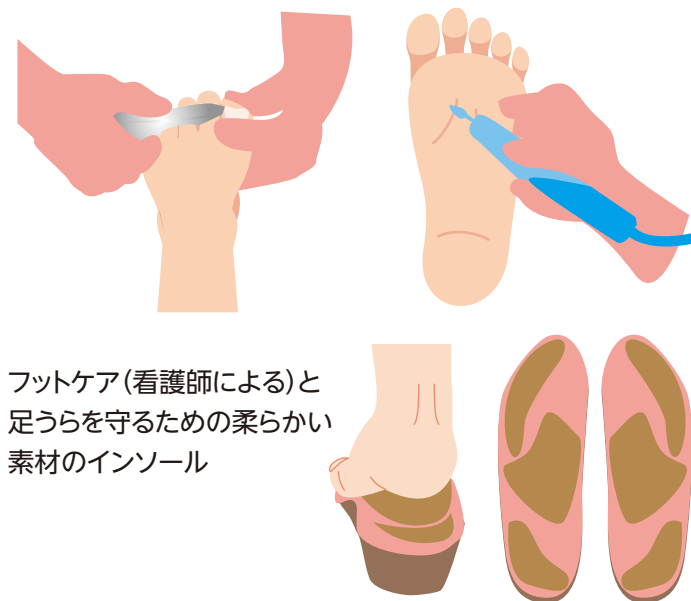
まずはご自身の足を毎日観察し、「足のうらがゴツゴツしてきた」、「赤くはれてきた」など少しでも変だと思ったら医療機関を受診してください。

自分で観察ができない場合でも家族の方など必ず誰かに見てもらうことが大切です。



## 足を守るケア

立っている姿勢や歩きかたも足のトラブルと深く関わりがあるため、日常生活で足に負担がかからないように注意してください。



理学療法士は、からだの運動機能などから原因を評価し、足病変の予防や治療のための運動療法および物理療法の実施、適切な靴やインソールの提案、生活の工夫についてのアドバイスを行います。

