

糖尿病患者さんの スキンケア習慣

毎日の皮膚チェックで 足病変を予防しましょう



足病変は糖尿病の代表的な合併症です。症状が進むと潰瘍や壊疽になることもあり、注意が必要です。最初の皮膚の小さな変化や傷を見逃さないようにしましょう。

足病変は生活の質に影響をおよぼします

足病変は歩行に影響し、日常生活に支障が生じます。また重症化すると足切断に至る恐れもあり、足病変の予防はきわめて重要です。

セルフケアのポイント

血糖コントロールを良好に保ち、感染への抵抗力を高めるとともに、皮膚の状態や傷などのチェックを毎日行いましょう。

- 足を毎日よく見てチェック
 - ・タコや水ぶくれ、傷はないか？
 - ・足の指の間に水虫はないか？
 - ・足の感覚が鈍くないか？
- 皮膚をいつも清潔に
- 足にケガややけどをしないように
- 靴ずれしない、足に合った靴を
- 足の爪は切りすぎない



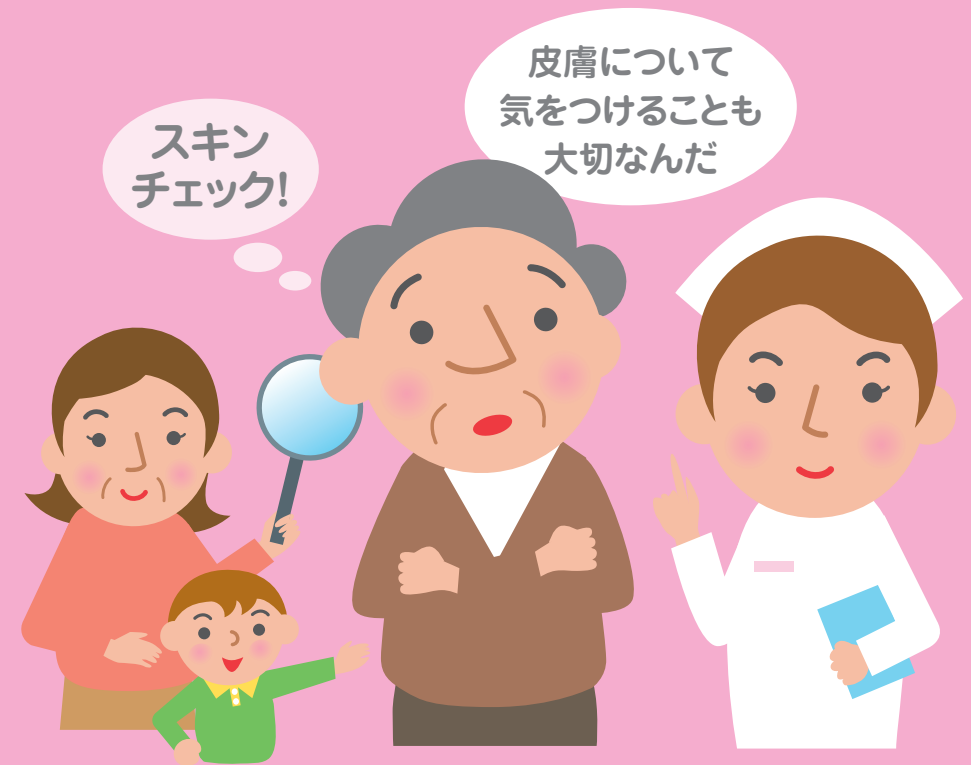
*受診時には看護師や糖尿病療養指導士のチェックや指導を受けましょう。



LifeScan Japan株式会社
〒103-0022 東京都中央区日本橋室町3-4-4
OVOL日本橋ビル2F
<https://www.onetouch.jp>



田辺三菱製薬株式会社
大阪市中央区道修町3-2-10



監修: 末木 博彦 先生 (昭和大学医学部 皮膚科学講座 主任教授)



糖尿病患者さんは、毎日の皮膚チェックとスキンケアを心がけましょう。

糖尿病では、顔や手足をはじめ全身の皮膚にトラブルが起こりやすくなります。初期段階で気づくために、皮膚のセルフチェックとスキンケアを毎日の習慣にしましょう。

なぜスキンケアが重要なのか？

糖尿病では、皮膚が乾燥しやすくなったり、皮膚トラブルが治りにくくなったり、悪化しやすくなります。部位によっては意外と見落としがちな皮膚トラブルですが、放置してしまうと重症化し、足の壊疽^{えそ}などにいたることもあります。

毎日の、皮膚のセルフチェックと正しいスキンケアで、うるおいのある健康的な皮膚を保ち、皮膚の合併症を予防しましょう。



今日から皮膚のセルフチェック!

皮膚を健康に保つ第一歩は、セルフチェックから。入浴時、洗顔や手洗いのときなどに、皮膚の状態をすみずみまで確認しましょう。

- 皮膚が乾燥する、かゆみがある

湿度と温度の下がる秋冬はとくに注意を



- 肌色が良くない、変色している

どんな色ですか、どんな状態ですか

- 皮膚の感覚があまりない、しびれる

神経障害によるものかもしれません



- 水虫などの感染症が悪化してきた

糖尿病で症状が進行しやすいことも

- タコやウオノメ、靴ずれがある

重症になる前に治療を始めましょう

- 傷がなかなか治らない

神経障害が原因かもしれません

症状に気づいたら主治医や皮膚科に相談しましょう



*ひとつでも当てはまる方は治療とともに予防を心がけましょう。

▶ 皮膚トラブルの予防: P5-6

糖尿病は、さまざまな原因から乾燥などの皮膚トラブルを引き起こします。

糖尿病による新陳代謝の低下も皮膚トラブルのもと



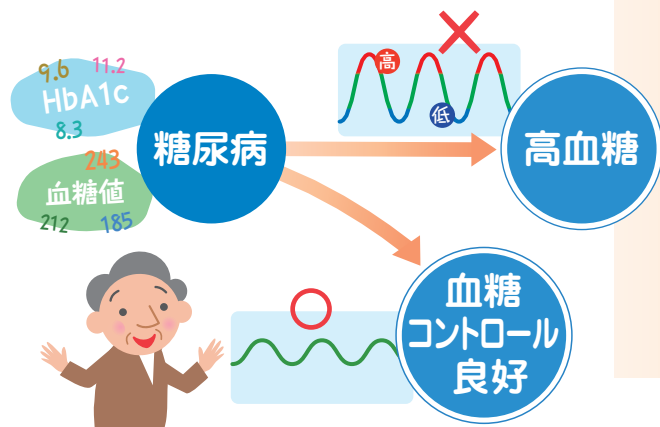
糖尿病と皮膚トラブルの関係とは？

糖尿病の影響は、血管、神経、感染への抵抗力など全身に及び、健康を維持する機能を低下させ、皮膚トラブルの悪化につながりがちです。糖尿病の患者さんは、健康な人に比べて皮膚トラブルの予防に心がける必要があります。

高血糖が皮膚の乾燥やかゆみの原因？

血糖値が高いと多尿・頻尿、さらに脱水につながります。これも皮膚の乾燥など皮膚トラブルの原因のひとつです。

糖尿病と皮膚の乾燥との関係は



糖尿病と関連するさまざまな原因が皮膚の乾燥を招きます



糖尿病の初期から起こる皮膚トラブル

糖尿病の初期症状として乾燥肌やかゆみのほか、ひび割れ、ウオノメ・タコ、むくみ、変色、水ぶくれなどが起きることがあります。早めに主治医に相談を。

皮膚トラブルが起きるさまざまな理由

血管障害

糖尿病では体中の血管が詰まりやすくなり、手足などの皮膚に悪い影響が出やすくなります。

感染に対する抵抗力低下

血流が悪くなり、体本来の防御機能が損なわれるため、細菌などに感染しやすく、また重症化しやすくなります。

神経障害

神経障害で痛みを感じにくくなるので、傷などに気づくのが遅れて重症化する場合もあります。

今日からはじめられる 皮膚トラブルのかんたん 予防法とは。



皮膚トラブル予防のために始めましょう

今日からはじめられる、身近な予防法を取り入れてみましょう。まず、血糖コントロールを良好に保つことがとても重要です。

すぐ始められる皮膚トラブルの予防

◎ケガややけどに気をつける

傷は石けんで水洗いやけどはすぐ冷やしましょう



◎毎日ぬるめの風呂に入る

低刺激の石鹸と清潔なタオルをゴシゴシ洗いは避けましょう



40℃以下のぬるめがおすすめ



◎日焼けをしない

紫外線は皮膚の大敵 炎天下を避け、日焼け止めも



◎長時間の寒い場所を避ける

暖かい服装をして体温の変化を抑えましょう

まずは良好な
血糖コントロール!!



◎禁煙する

タバコは皮膚にさまざまなダメージを与えることがあります



◎保湿剤で保護する

皮膚が乾かない入浴後5分以内に
ご自身の肌に合った
保湿剤を塗りましょう



つま先、かかと
足の甲がフィットしてる?



◎自分に合った靴をはく

靴ずれは、糖尿病による
足病変のもとに

▶足病変について: P8(裏表紙)

正しい保湿クリームの塗り方

*保湿剤により使い方は異なります。
使用説明書や主治医の指示に従いましょう。

Step 1



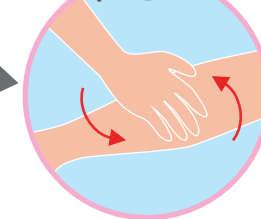
清潔な手で、指先に
適量の保湿剤を取ります

Step 2



ところどころに小塊状に
保湿剤をつけます

Step 3



指先ではなく手のひらで
広い範囲に塗り広げます



体の部位や症状によるスキンケア方法

顔や手など露出する部分と他の部位では、スキンケアの方法が異なる場合があります。

また皮膚の症状により、例えば足の指の間には尿素入りクリームを塗らないなど、気をつけるべきことも。主治医に相談しましょう。