

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

足の変化に気づいたら
すぐに受診しましょう



*受診時には医師や看護師のチェックやアドバイスをうけましょう。

日本糖尿病協会検証済み



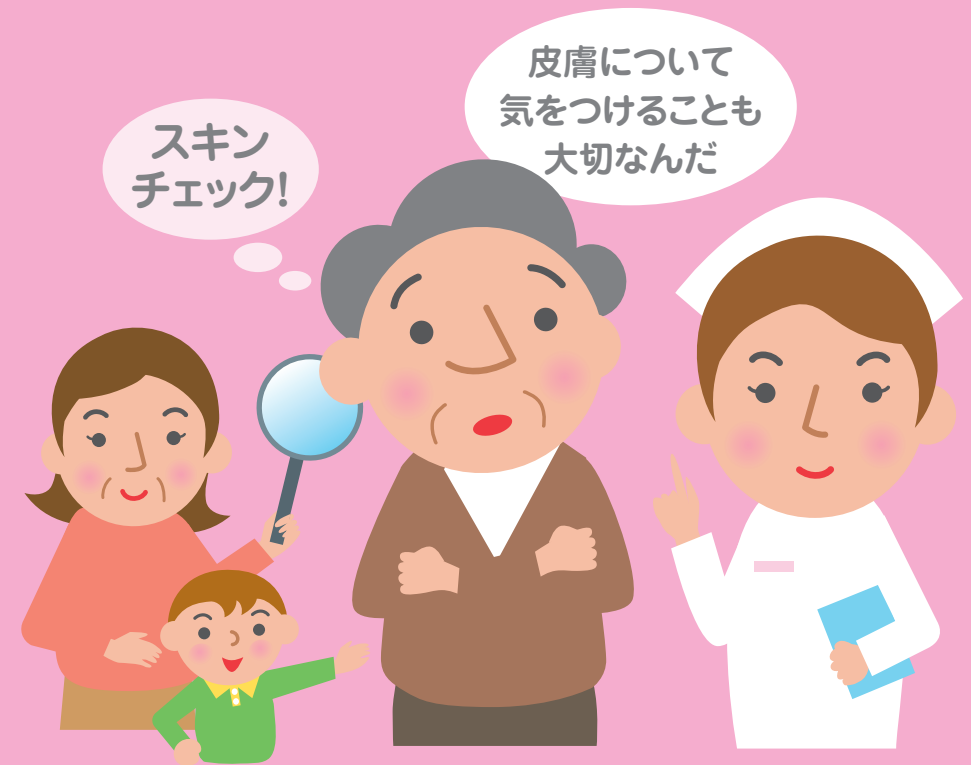
田辺三菱製薬株式会社
大阪市中央区道修町3-2-10

TNL-449G-(番)22IV136

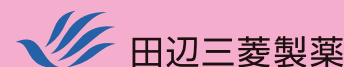


maker of the ONETOUCH brand

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>



監修: 末木 博彦 先生 (昭和大学医学部 皮膚科学講座 名誉教授)



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



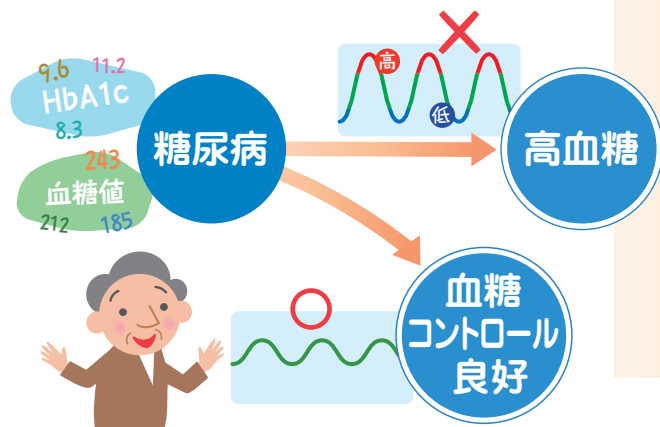
糖尿病と皮膚トラブルの関係とは？

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



ワンポイントコラム

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があります。

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



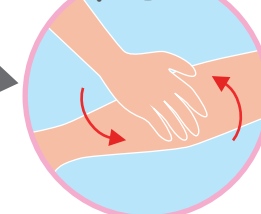
清潔な手で、指先に
適量の保湿剤を取ります

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違ったりします。医療者へ相談しましょう。