



# 一生自分の足で 歩き続けるために… 糖尿病、動脈硬化と足

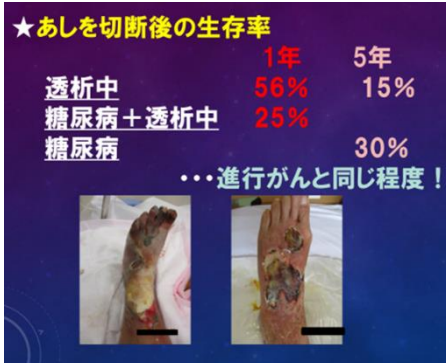


産業医 田名 毅  
首里城下町クリニック

産業医だよりでは、毎月私のクリニックで行っている 地域むけ医療講演会 YouTube 配信の内容を要約してお伝えしています。今月は「一生自分の足で歩き続けるために…糖尿病、動脈硬化と足」というタイトルで、沖縄赤十字病院の皮膚科部長 上原絵里子先生、フットケア看護師 内間美和先生にお話をいただきました。上原先生には、日頃より当院の患者さんが多くお世話になっています。沖縄赤十字病院では、最近からフットケアチームを立ち上げられたとのことで、今回は医師・看護師のお二人での講演となりました。以下に内容を要約し紹介します。

## 1. なぜ、糖尿病、動脈硬化の人は足に気を付けないといけないのか

透析中の患者さんが足を切断した場合、その1年後に生きている確率は56%とされており、糖尿病の患者さんでも同様に悪い結果になっています。この状態になるまで悪化した方々は、肺炎や心筋梗塞で亡くなる危険性もより高くなっていることが知られています。糖尿病で足を切断しなくてはいけなくなることは珍しいことではありません。切断に至るケースの8割は、足にできた潰瘍からはじまり、その潰瘍の再発、そしてその2割は下肢切断に至ってしまいます。



## 2. なぜ糖尿病の患者さんは足潰瘍がしやすいのか

それには糖尿病の合併症が関係しています。気がつかないうちに血管の障害が進みます。糖尿病性神経障害は糖尿病になった早期からはじまり、その割合は約5割と言われています。感覚障害のために、温覚、痛覚が鈍り潰瘍や壊疽がでやすくなります。運動障害のために足の筋肉が萎縮したり足が変形したりします。自律神経が障害されると皮膚が乾燥しやすくなり、傷の治りが悪くなります。その結果、下の図のようなトラブルにつながり、悪化すると足潰瘍、糖尿病壊疽になってしまうのです。ですから、早めの受診が重要です。毎日足を観察し、感染、ケガ、爪の変形、水虫、タコなどの異常があれば主治医にご相談下さい。

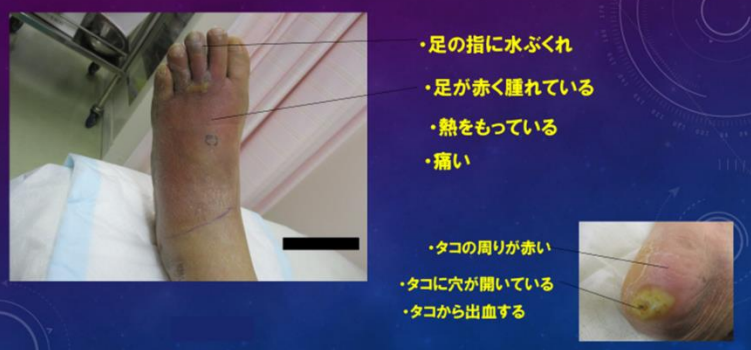


### 👉足潰瘍、糖尿病性壊疽のきっかけは何でしょう？

- ・感覚にぶいことによる熱傷やケガの治療の遅れ。
- ・皮膚肥厚やタコの亀裂(ひび割れ)。
- ・自律神経障害による発汗異常も加わる。  
足の乾燥が、皮膚に亀裂をもたらしやすくなる。
- ・足変形による圧迫、くつずれ。



### 危険！！ 必ず早めの病院受診を！



### 3. 糖尿病は動脈硬化のリスク因子の一つ

沖縄赤十字病院では ABI(足関節上腕血圧比)と SPP(皮膚還流圧)を測定する機械があり、足の血行不良の早期発見・早期治療につなげています。血管に問題がある場合、その狭くなった血管をバルーンで広げることによって傷がよくなる場合もあります。

そのような足の病気にならないために重要なことは「禁煙」「脂質低下」「血糖降下」「降圧」「食事運動療法」で、栄養療法も近年注目を集めています。

低栄養は動脈硬化を悪化させ、過度な蛋白制限はフレイル発症のリスクとなります。食事療法は食品の選択と摂取量にあります。

### 糖尿病は動脈硬化のリスク因子の一つ！

～糖尿病の動脈硬化は年齢の変化を大幅に上回る速度で進行する。末梢動脈疾患(PAD)を合併することが多い。

糖尿病のPADは、膝から下の動脈病変が多く、血管が細いためつまりやすく治療が難しいことも多い！



### 4. セルフケア方法について

#### 足病変の予防のための方法

① 毎日足をよく観察し、清潔にしましょう

指の間もよく見ましょう

足の色はどう？  
赤い？紫色？  
黒い？茶色い？

足がガサガサしてない？  
乾燥してない？  
傷はない？

指の間も開いて  
洗きましょう！



洗った後は、水分を  
しっかりふき取り  
ましょう！



乾燥してひび割れし  
やすいところはク  
リームで保湿しま  
しょう！



③ 爪は正しい方法で慎重に切りましょう

【爪やすり編】

爪が厚くなり、市販の爪切りでは挟むことができない場合は爪やすりがお勧めです◎  
最近は100円ショップでも販売しています。

ガラスタイプものを使いましょう◎



※通常の爪切りのやすりは足の爪のやすりには足の爪のやすりには向かないため、足の爪用のやすりをひとつ持っておくとうよいでしょう◎

やすりがけの方向 ○

両端から中央に向かってやすりを動かす



やすりがけの方向 ×

左右にやすりを動かして往復させる

上下にやすりを動かす



② 爪は正しい方法で慎重に切りましょう

【爪切り編】

爪の先端は四角い形が理想的

親指と同じ長さ

爪の両角を残すとがった角はやすりなどで少し削りましょう。

誤った切り方の例

爪が短すぎると、靴などに圧迫されて、痛みや爪の変形が生じやすくなります。

爪が短すぎると、先端の皮膚が隆起し、爪の伸長が妨げられて変形しやすくなります。

爪の角を切り落とすと、爪が皮膚に食い込んで、炎症や痛みが生じやすくなります。

★爪切りの種類



※刃が弯曲しているものは丸く切れるため、深爪になりやすい。  
※刃が直線状のものを選びましょう。



ニッパータイプ

↑弯曲タイプ



爪やすり  
ガラスタイプがお勧め  
100円ショップでも販売

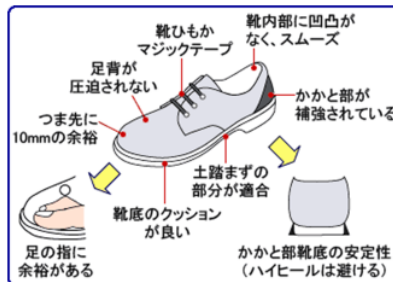
③ 靴の選び方・履き方

【履き方】

1. 靴を履く前に、**小石などの異物が入っていないかチェックしましょう。**
2. 紐をゆるめて、かかとをトントン合わせます。靴のかかとに足をびったり付けます。
3. つま先に1.0～1.5cmの余裕を持たせます。
4. つま先を上げて、前の方から紐をしっかりと締めます。

※靴を購入するときは、足が大きくなる夕方に買いましょう。

※いつも靴下を履きましょう。  
通気性がよく、しめつけのないものを選びます。



靴ひもかマジックテープ  
靴内部に凹凸がなく、スムーズ  
かかと部が補強されている  
つま先に10mmの余裕  
土踏まずの部分  
靴底のクッションが良い  
足の指に余裕がある  
かかと部靴底の安定性(ハイヒールは避ける)

### 4. 最後に

日頃から、自分の足と向き合う

- ① 足病変の発生を予防する・・・傷を作らないように気を付ける
- ② 異常の早期発見をする・・・毎日足の観察を行う
- ③ 重症化を予防する(早めの受診)・・・トラブルを発見したら主治医へ相談する

セルフケアを継続して足病変を予防していきましょう。





# 第 218 回 首里城下町クリニック地域むけ医療講演会

YouTube 配信

テーマ：『ロコモティブシンドロームについて』

日時：令和4年8月10日（水）午後7時～配信

講師：友愛医療センター

人工関節センター長 永山 盛隆 先生



首里城下町クリニック『働く人健康支援室』は、

あなたの **相談窓口** です！



産業医・内科医  
高血圧が専門です  
田名 毅

## 相談窓口

産業医は、あなたの職場とそこで働く人々の心とからだの健康を支援します。

★訪問日を設けている事業所の職員は、お気軽に訪問日をご活用下さい。

★クリニック内の『働く人健康支援室』では健康相談を行っています。

事前にお電話の上、いらしてください。

★クリニック内で産業医との面談は診療の合間となりますが可能です。

事前にお電話くださり働く人健康支援室で“産業医との面談”とお声掛けください。診察や検査の必要がない限りは無料です。

★その他、電話やメール相談も随時行っています。



保健師・産業カウンセラー  
キャリアカウンセラー CDA  
認定産業看護師 田名彩子



保健師・産業カウンセラー  
キャリアカウンセラー CDA  
與儀雅代



認定産業看護師  
山城愛子



## 連絡先

首里城下町クリニック 働く人健康支援室  
098-885-5000

携帯 080-4312-9200(田名彩子)  
メール [sien@sjc.dr-clinic.jp](mailto:sien@sjc.dr-clinic.jp)(働く人健康支援室)

プライバシーは守ります。  
お気軽にご利用下さい！