

# 健康的な足を保つためのステップ

## 全般的な健康管理

- 1 血糖値を管理する。
- 2 喫煙者の場合は、禁煙する。
- 3 医療専門家の指示に従って、毎日運動する。

## 足のお手入れ

- 1 足が赤くなっていたり、水ぶくれができていたりしないか、チェックする。そのような兆候がある場合には、履いている靴が自分の足に合っていない可能性があります。
- 2 足を洗って、水分をしっかりとふきとってから、クリームを塗る。指の間は特に丁寧に水分をふきとり、クリームは塗らない。
- 3 足を長時間水に浸けない。
- 4 定期的に硬くなった皮膚をお手入れし、爪を切る。自分の爪に手が届かなかつたり、足の感覚が無い場合には、医療専門家に爪の処置をしてもらう。医療専門家による指示がある場合を除いて、市販薬による治療は行わないでください。

## 靴について

- 1 靴を履く前には、靴を振って異物が入っていないか確認する。
- 2 室内外共に、常に靴を履く。
- 3 足の怪我を予防するため、指の部分が覆われたデザインの靴を買う。
- 4 靴下は、毎日取り替える。
- 5 一日の中で最も足がむくむ夕方を基準に、靴のサイズを選ぶ。
- 6 靴の専門家に、自分の足に合った靴を仕立ててもらう。

**私は、自分の足の手入れを欠かさず、足の健康を保つために必要な変更も行います。**

日付

署名

この空欄は、ご自分のメモ書きとして、ご自由にお使いください。

## 医療専門家による診察を最大限に生かすために、以下の3つの質問をしましょう。

1. 自分の主な問題は、何か。
2. その問題を解決するには、何をすることがあるか。
3. それを行うことがどうして重要なのか。

National Patient Safety Foundation  
(患者安全性財団)

[www.cawc.net/diabetesandhealthyfeet](http://www.cawc.net/diabetesandhealthyfeet)  
でオンライン登録すると、毎月無料でフットケアに関する情報を受信できます。

上記のホームページには、糖尿病の患者さんによる体験談や、フットケアの専門家に関する情報、よくある質問と回答集、その他いろいろな情報が記載されています。

Canadian Association of Wound Care Association canadienne du soin des plaies

### Canadian Association of Wound Care

642 King St., West Suite 200  
Toronto, ON M5V 1M7

電話番号: 416-485-2292 フリーダイヤル: 1-866-474-0125

Eメール: [healthyfeet@cawc.net](mailto:healthyfeet@cawc.net)

ウェブサイト: [www.cawc.net/diabetesandhealthyfeet](http://www.cawc.net/diabetesandhealthyfeet)

この資料の作成は、カナダ公衆衛生局による金銭的支援を通じて実現されています。この資料に表明されている見解は、必ずしもカナダ公衆衛生局の見解を示すものではありません。

このパンフレットは、あくまでも参考資料として作成されており、診断あるいは治療の決断を下すための使用は意図していません。具体的な医療における懸念に関しては、資格を得た医療専門家に直接ご相談ください。

Canadian Association of Wound Care Association canadienne du soin des plaies

# 糖尿病と、健康的な足と、あなた



**あなたの足はどのくらい健康ですか。**

## ケガの兆候に気がつくこと。



## あなたの足に、次の兆候がありますか。

しびれ、痛み、うずき  
を感じますか。

両足が丸太のように  
重く感じますか。

答えが「はい」の場合、

- 血糖値を管理する。
- 医療専門家に、足の爪切りや皮膚のケアを処置してもらう。
- 靴の専門家に、自分の足に合った靴を仕立ててもらう。



足は変形していますか。

片足の形が、反対の足の  
形と異なっていますか。

どんな変化も重要なので、  
見逃さないでください。

答えが「はい」の場合、

- 歩きすぎない。
- 早急に医療専門家の診察を受ける。
- 靴の専門家に、自分の足に合った靴を仕立ててもらう。



足の皮膚が乾燥、硬化、  
ひび割れていますか。

潰瘍あるいは水ぶくれ  
はありますか。

答えが「はい」の場合、

- 足の皮膚に変化があった場合には、医療専門家による診察を受ける。
- 潰瘍や水ぶくれができた場合には、温水で足を洗い、水分をしっかりとふきとってから、包帯をする。ケガをした同日に、医療専門家に診てもらう。
- 傷が治るまでは、足で歩かない。

引き続き、毎日こまめに足をチェックし、  
変化やケガの兆候を見逃さないように  
しましょう。

上記の質問に1つでも「はい」と答えた場合  
には、できるだけ早く医療専門家の診察を受  
けてください。診察の際には、自分が糖尿病  
患者であることを必ず伝えてください。医療  
専門家による指示があった場合を除いて、市  
販薬による治療は行わないでください。

最低でも1年に1~2回、必要であれば3回以上、  
医療専門家による足の診察を受けましょう。

## あなたの医療専門家チーム

**足治療医と足病医:**足の病気、疾患、機能障害を専門とする。

**糖尿病療養指導士:**フットケアを含む、糖尿病に関する教育を行う。

**医者:**糖尿病管理をサポートし、医者によってはフットケアのトレーニングを専門とする場合もある。

**看護師:**看護師によっては、フットケアのトレーニングを専門とする場合もある。

**矯正医/義肢装具士:**矯正装置、義肢装具を専門とする。

**処方靴士:**義肢装具学、靴の製造、および改良を専門とする。

## 重要な電話番号

.....  
足治療医または足病医

.....  
糖尿病療養指導士

.....  
医者

.....  
看護師

.....  
矯正医/義肢装具士

.....  
処方靴士 詳細に関しては、以下のホームページをご覧ください。

[www.cawc.net/diabetesandhealthyfeet](http://www.cawc.net/diabetesandhealthyfeet)