

## 糖尿病患者さんのスキンケア習慣

糖尿病があるだけで痛みを感じにくくなり、皮膚トラブルの悪化につながる場合があります。

毎日入浴後などに、皮膚のセルフチェックを行い正しいスキンケアで皮膚の合併症を予防しましょう。

### 皮膚トラブルの原因

- ◎乾燥肌やかゆみ
- ◎ウオノメ
- ◎むくみ
- ◎水ぶくれ
- ◎ひび割れ
- ◎タコ
- ◎変色

悪くなると

### 皮膚の合併症

潰瘍・感染・壊死



### 皮膚のセルフチェック

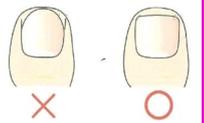
- 皮膚が乾燥する、かゆみがある
- 肌色がよくない、変色している
- 皮膚の感覚があまりないか、しびれる
- 水虫などの感染症が悪化
- 爪の色が悪くなったり爪が厚くなる（爪水虫）
- タコやウオノメ・靴ずれがある
- 傷がなかなか治らない

1つでも当てはまれば  
早めの受診を！



### スキンケア(予防法)

- ケガややけどに気を付ける  
傷は石けんで水洗いし、やけどはすぐ冷やし早めに受診する
- 長時間寒い場所を避ける
- 毎日ぬるめの風呂に入る
- 保湿剤を塗る  
(水虫がある人は足趾間には塗らない)  
入浴後、肌にあったものを使用
- 爪の手入れをする  
伸びた爪の先端を真っ直ぐに切り、両端は無理に爪切りで切らない
- 自分に合った靴をはく  
靴ずれは糖尿病の足病変のもと  
裸足はダメ
- イボコロリは皮膚を溶かし、感染のリスクがあるので使用しない



知って得する カロリーチェック

カレールー(一皿分) 1かけ(20g) 95kcal 食塩2.1g