

靴選びが足を守ります：糖尿病にやさしい靴とは

足の感覚が正常な人は、不適切な靴を履くと痛みや不快感を感じ、歩き方を変えたり、靴を変えたりして、痛みや不快感を軽減しようとすることができます。しかし、神経を損傷した糖尿病患者は、その損傷の程度にもかかわらず、不快感に気づかず質の悪い靴を履き続け、その結果、皮膚を傷つけてしまうことがあるのです。このようなケースは些細なことのように思えますが、不適切な靴が糖尿病性足部感染症の原因となっていることが多いのです。よくできた靴は、糖尿病患者の足を組織の損傷から守ることができます。この章の後半で、靴のどのような機能が糖尿病患者の足に適していると考えられるかについて説明します。

糖尿病用シューズ

- 1.靴は決まったサイズだけをオーダーして買うものではありません。靴を買うときは、必ず立った状態で足のサイズを測ってください。足の形や大きさは変化することを忘れないでください。運動神経障害が進行すると、既存の足の変形が悪化します。
- 2.靴の長さは、一番長い足の指の長さより 1/4 "長いこと。大きめの靴は、歩行中に足が前後に滑り、足の裏に水ぶくれやタコができる原因になります。
- 3.私は、糖尿病の患者さんには、ヒールの高さが1"以上ある靴を履くことをお勧めしません。ヒールの高さが1インチ以上あると、拇指球にかかる圧力が大きくなります。拇指球は、潰瘍が最も多くできる部位です。
- 4.裏地靴の内側には柔らかい素材を使用し、糖尿病患者の皮膚に摩擦を与え、水ぶくれの原因となるシワのないものを使用すること。
- 5.ナイロンやプラスチックでできた靴は履かないほうがいい。革靴は、市販されている多くの靴に使われている他のどの素材よりも、呼吸がしやすい。革は汗の水分を吸収し、水分を蒸発させま

す。足から出た汗が蒸発せずに靴の中に残ってしまうと、皮膚が浸軟してしまうことがあります。特に足の指の間の浸軟は危険で、足の指の間から細菌が見つかり、浸軟した皮膚に細菌が侵入すると、足の腱まで急速に感染が広がる可能性がある。

6.糖尿病患者にはロッカーソールの靴がより頻繁に推奨され、潰瘍の多くが発生する足の甲の圧力を和らげる最も効果的な方法です。

7.市販のテニスシューズは柔軟性がありすぎて、糖尿病患者の足には不安定です。糖尿病患者の足には、かかとからつま先まで硬い靴になるように、スチールシャンクを使用するのがよい。スチールシャンクを靴に使用する場合、靴はローリングソールを使用しなければならない。ロッカーソールとスチールシャンクの靴は、特に糖尿病患者の鈍感な足には、優れた組み合わせである。

フットオーソティックス

第2章で述べたように、運動神経障害に罹患した糖尿病患者の足は、徐々に構造変化を起こします。外反母趾、ハンマートゥ、タコなどが出現し、徐々に悪化していくのは、足の筋肉や腱が弱くなっているためです。これらの弱体化した筋肉や腱は、足の変形が悪化しないように、外部の機械的な手段で支えなければなりません。関節を支える腱が弱くなると、足のアーチが徐々に崩れてくることがあります。特殊な靴の中敷（オーソティックス）は、この足の腱のアンバランスを助け、タコ、外反母趾、ハンマートゥが悪化しないようにすることができます。糖尿病用装具の素材には、硬すぎず、しなやかすぎない半硬質ポリプロピレンが適しています。

私は、糖尿病の患者さんにアーチサポートや、スポーツ店や薬局で売っているアドオンを勧めないようにしています。これらの装具やアーチサポート、インソールの付加物は、二次的な足の痛みを和らげるために一般の人向けに作られたものです。シャルコー糖尿病足などの足の変形がある糖尿病患者さんには、足病医が処方する特殊なインソールが必要です。

処方された装具を使用すべき糖尿病患者

1. 感受性の変化（ニューロパチー）。
2. 足腰の血行障害
3. 運動神経障害による足の形状の変化。

4. 外反母趾、ハンマートゥ、足底のタコなどの足の変形。
5. シャルコー足
6. 足が平らであること。
7. 老齡
8. 糖尿病を長く続けている。
9. 潰瘍および/または切断、および/または感染症の既往がある。
10. 糖尿病性足の痛み

ソックス

靴下は、靴やインソールと同じくらい重要です。靴下がしわしわになり、皮膚に局所的な圧力をかけると、炎症や水ぶくれの原因になることがあります。靴下は汗を吸収する綿 100%のものを選びましょう。ナイロン製のストッキングは汗を逃がさず、皮膚の浸軟の原因になります。この水分が足の指の間にたまると、皮膚の浸軟が起こり、皮膚が破れて感染する。靴下は、皮膚に局所的な圧力かけるような縫い目のないものでなければなりません。同じ理由で、糖尿病患者はパッチワークの靴下を履くべきではありません。また、足からの発汗が多い場合は、1日2回靴下を交換しましょう。

自分自身を試す

(T F) 真偽の程は不明

1. T F 一般的に足の大きさや形は一生変わらないということです。サイズ 9 の靴を履くなら、いつもサイズ 9 を履いている。
2. T F つま先の一番長い部分より 1/4 "長い靴を履くとよいでしょう。
3. T F 足の甲は、タコや潰瘍がよくできる部分です。ヒールの高い靴を履くと、拇指球に負担がかかることがあります。
4. T F ロッカーボトムシューズは、糖尿病患者の足のかかとの状態を緩和するために有効である。
5. T F 糖尿病患者の足には、トゥボックスの幅と高さが必要です。
6. T F 糖尿病患者専用の整形外科用シューズが市販されています。
7. T F 糖尿病患者には、ドラッグストアで購入できるアーチサポートで十分です。
8. T F 足の裏の潰瘍予防には、TF プラステート素材が最適です。

1. (F) 2. (T) 3. (T) 4. (T) 5. (T) 6. (T) 7. (F) 8. (T)