

第11章

こんな症状はすぐ相談：医師に伝えるべき足のサイン

糖尿病患者の定期的な足の検査は、定期的な健康診断の一環として行わなければなりません。もし、普段の診察で足の状態を無視されていたのなら、次回の診察時に医師に念を押してください。私は、糖尿病を患っているすべての人に、足の専門医である足病医の治療を受けることを強くお勧めします。日頃から専門医の治療を受けていれば、糖尿病性足部合併症を起こす可能性を大きく減らすことができるのです。

予防フットケアの基本は、糖尿病患者の足に起こるあらゆる変化を早期に発見し、コストのかかる結果を相殺するための早期の外科的・内科的介入を行うことです。

足病医に定期的な診察で伝えておくべきこと

- 1.最近、足が痛くなったこと。
- 2.最近、足の色に変化があった場合。
- 3.痛みやしびれなど、足の感覚に変化がある場合。これは、時折の灼熱感やピリピリ感、またはピンや針のような感覚になることがあります。
- 4.痛みの有無にかかわらず、ハンマートゥ、外反母趾、角質、タコの形成や悪化など、足の変形に変化がある場合。
- 5.大腿部、臀部または下腿部の痛みやけいれんが、最近発生または悪化している場合。
- 6.足の腫れ、赤み、熱感があり、発熱や悪寒を伴うもの。本当にこのような場合は、次回の診察まで待たずに、すぐに足病医に診察してもらいましょう。

7.足のアーチが無痛で崩れ、特に足全体の炎症、熱感、発赤を伴います。これはシャルコー糖尿病足の初期症状として知られています。この症状は、感染症との鑑別のために、早急に医師の診察が必要です。完全なベッドレストと足の専門医に通知する必要があります。

8.足指が突然青くなった場合（チアノーゼ）にも、痛みの程度にかかわらず、直ちに医師の診察が必要です。これは、動脈塞栓による足指の自然壊疽の始まりかもしれません。9.9. 角質や角質の下に赤み、水泡、悪臭を放つ液体がある場合は、次回の受診を待たずに受診してください。

10.乾燥がひどくなった、かかとの周りに新しいひび割れができたなど、皮膚の状態に変化があった場合は、医師に相談すること。

11.最近、足の指や脚の毛が抜けたような兆候がある。

12.夜、ベッドに寝ているときに足が痛くなり、歩くと楽になる。

自分自身を試す

(T F) 真偽の程は不明

1.角質の下に悪臭を放つ液体がある場合。

- A. その場合は、消毒液を塗布してください。
- B. 以前、インフルエンザにかかった時に医者からもらった抗生物質を飲んでください。
- C. 痛みがない限りは無視しても大丈夫です。
- D. 1日3回、ぬるま湯に足を浸してください。
- E. すぐに医師に連絡してください。

2.足全体が熱く赤く腫れているのに、立ったり歩いたりしていても痛みや違和感を感じない。

- A. 感染症にかかっている可能性があります。
- B. シャルコー足の発症が始まったのでは？
- C. すぐに足を離し、医師に連絡する。
- D. 上記すべて

3.ここ数日、歩くとふくらはぎの筋肉の攣りがひどくなる。ということです。

- A. 関節炎をお持ちの方
- B. 足の動脈が急に詰まることがあります。
- C. 筋断裂の可能性があります。
- D. 担当医に連絡する
- E. 上記すべて

4. 足裏の脈拍はどこにある？

5. 足部の血行不良の兆候をすべて挙げよ。

6. 糖尿病性神経障害の可能性を示すサインや症状について教えてください。

7.なぜニューロパチーは危険なのか？

8.足の裏の潰瘍の原因として最も多いものは何ですか？

9.足の裏の潰瘍を防ぐためにできる簡単な予防策とは？

10.足の爪が厚く、黄ばんでいる最も一般的な原因は何ですか？

11.足の皮膚がひどく乾燥した場合、どのようなことが考えられますか？

12.装具が足潰瘍の予防に役立つのはなぜですか？

1. (E) 2. (D) 3. (E)