

? こんな症状はありませんか？

- 手足がピリピリしびれる・ジンジンする
- 異常に冷たく感じたり、熱を持ってほてった感じがする
- 針で刺されるような痛みや灼熱感で夜眠れない
- 足の裏が皮を被ったように感じる
- 痛みを感じなくなる・触ってもわからない

左に示したような症状がある場合
糖尿病性神経障害が進行している
可能性があります！

〈糖尿病患者さんの場合、日頃からご自身でのフットチェックが大切です！〉

ポイント1: 毎日、足をチェックする

チェックポイント

- ケガやヤケドがないか
- 爪が伸びたり、巻き爪になっていないか
- タコやウオノメができていないか
- ひび割れや水虫はないか
- 肌が変色や足の変形はないか

★風呂上がりや寝る前などに、毎日確認しましょう！★

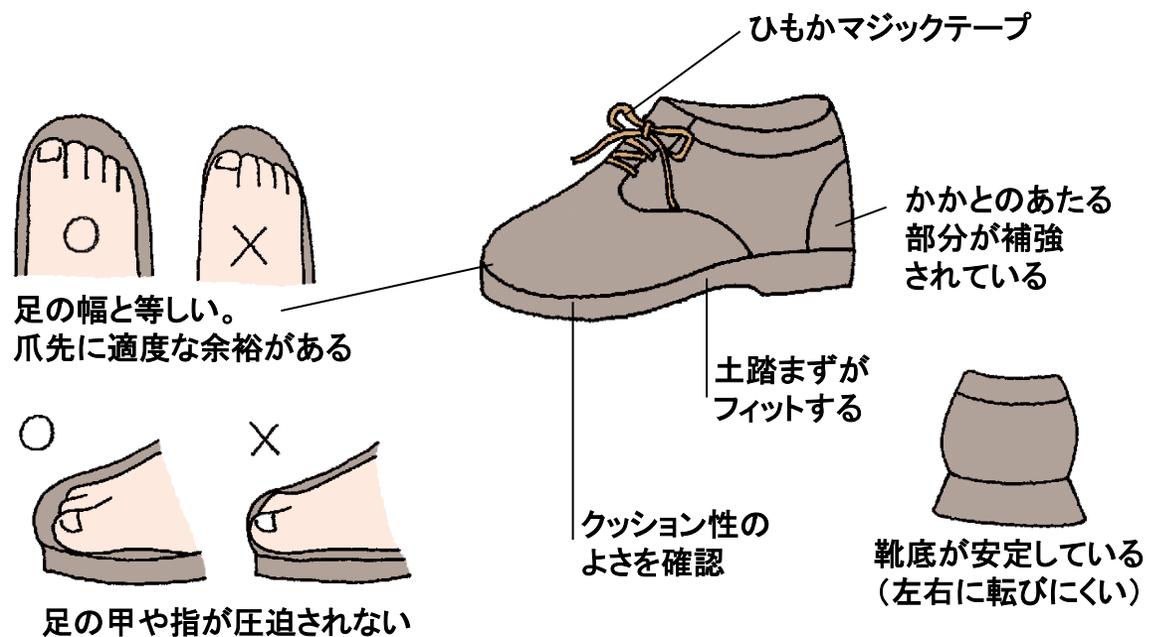


ポイント2: 足にケガをしないようにする

★自分にあった靴を選びましょう!★

チェックポイント

- サイズがあっている
- 足全体が覆われる
- かかとが高くない
- 安定している
- 柔らかくて通気性のよい素材



ポイント3: 足にヤケドをしないようにする

★暖房器具の使い方に注意し 低温やけどに気をつけましょう!★

チェックポイント

- 暖房器具に足を近づけない
- 足だけを温める器具は使用を控える
- 入浴の際にお湯の温度は手で確認する

