

みなさんこんにちは。順天堂医院の篠原です。この連載を通じてみなさんに糖尿病に対する知識を深めていただければと思います。正しい知識を身につけて、長く健康を維持しましょう！



順天堂医院 篠原 舞

埼玉県出身。獨協医科大学医学部卒。順天堂医院初期臨床研修終了。順天堂医院糖尿病内分内分泌科。日本内科学会認定医。

糖尿病患者さんのためのスキンケア

糖尿病は「万病の元」と言われており、これまでもさまざまな合併症についてお話しいたしました。その他に、今回は糖尿病患者さんのスキンケアについてのお話をいたします。(2018年5月号から連載してまいりましたが、今回で最終回となります)

手当ては初期段階で

糖尿病の方では皮膚が乾燥しやすくなったり、皮膚トラブルが治りにくくなったり、悪化しやすくなり、顔や手足をはじめ全身の皮膚にトラブルが起こりやすくなります。放置すると、足の切断を余儀なくされる場合もあります。初期段階で気が付くために、皮膚のセルフチェックと正しいスキンケアで、うるおいのある健康的な皮膚を保ち、皮膚の合併症を予防しましょう。

糖尿病と皮膚トラブルの関係

糖尿病の影響は血管、神経、感染への抵抗力など全身に及び、健康を維持する機能を低下させ、皮膚トラブルの悪化につながります。血糖値が高いと多尿・頻尿、さらに脱水につながります。これも皮膚の乾燥などの皮膚トラブルの原因のひとつです。また、糖尿病の末梢神経障害(第2回参照)が進行すると、痛みを感じにくくなるので、傷などに気付くのが遅れ、軽症な傷からでも皮膚潰瘍・壊疽などに重症化する危険があります。



さらに、高血糖により血管障害が進行すると、血管が詰まりやすくなり、手足などの皮膚の血流が悪くなることとなります。血流が悪くなり、体本来の防

セルフチェックをしましょう

御機能が損なわれるため、細菌などに感染しやすく、重症化しやすくなります。

まず、皮膚を健康に保つ第一歩は、セルフチェックからです。入浴時、洗顔や手洗いのときなどに、皮膚の状態をすみずみまで確認しましょう。以下の項目にひとつでも当てはまる方は、治療とともに予防を心がけましょう。



皮膚のセルフチェック表

- ① 皮膚が乾燥する、かゆみがある。
- ② 肌色が良くない、変色している。
- ③ 皮膚の感覚があまりない、しびれる。
- ④ 水虫などの感染症が悪化してきた。
- ⑤ タコやウオノメ、靴擦れがある。
- ⑥ 傷がなかなか治らない。

皮膚トラブル予防法

セルフチェックは、いかがでしたか？ ひとつでも当てはまった方のために、今日から始められる皮膚トラブルのかんたん予防法をお話しいたします。

1 毎日ぬるめのお風呂に入ります。

低刺激の石鹸と清潔なタオルでやさしく体を洗います。お湯の温度は必ず確認して、やけどをしないように気を付けましょう。足はマッサージするように、指で垢を落とすようにしていきます。

2 ケガややけどに気を付けましょう。

傷は石鹸で水洗いし、やけどはすぐに冷やしましょう。

3 長時間の寒い場所を避けましょう。

暖かい服装をして、体温の変化をおさえましょう。湯たんぽや電気アンカは思わぬやけどの原因となるため、使用する際には足に直接触れないように気を付けてください。

4 保湿剤を塗りましょう。

皮膚が乾燥しない入浴後5分以内に、ご自身の肌にあった保湿剤を塗りましょう。



5 爪のお手入れをしましょう。

伸びた爪の先端をまっすぐに切り、両角は無理に爪切りで切らずに、爪やすりで丸めて滑らかにしましょう。また、深爪をしないように注意しましょう。

6 自分に合った靴を履きましょう。

靴擦れは糖尿病の足病変のもとです。足全体を覆っている足の指がゆったりできる靴を選びましょう。



7 日焼けをしないようにしましょう。

紫外線は皮膚の大敵です。炎天下を避け、日差しが強い日には日焼け止めを使うようにしましょう。



8 禁煙しましょう。

タバコは皮膚にさまざまなダメージを与えることがあります。

足病変は糖尿病の代表的な合併症です。症状が進むと潰瘍や壊疽になることもあり、歩行に影響し、日常生活に支障が生じますので注意が必要です。重症化すると足切断に至る可能性もあります。最初の小さな変化や傷を見逃さないよう、1日1回は自分の足をよく見て、傷がないか観察し、毎日のスキンケアを習慣にしましょう。

教えて！ 舞先生

Q 低血糖ってどうなるの？

A 糖尿病の治療中の方は、血糖値を下げる治療が効きすぎたり、激しい運動をしたりすると血糖値が下がりがすぎて低血糖をきたすことがあります。

低血糖の症状は一人ひとり異なりますが、血糖値が下がり始めると、空腹感を感じ、あくびや冷や汗が出たり、手足の震え、動悸などを感じます。さらに症状が進むと意識がぼーっとして意識がなくなってしまうことがあります。

「何かおかしいな」と感じたら、低血糖の可能性があるので、すぐにブドウ糖10g(医療機関や薬局で手に入ります)をとりましょう。血糖値が上がると症状が消失します。ブドウ糖がなければジュースでも構いませんが、外出時にはブドウ糖を携帯するようにしましょう。

また、低血糖で具合が悪くなったときに備えて、糖尿病手帳を身に付けておきましょう。

規則正しい生活をして
元気な人生を送りましょう

