

糖尿病を知ろう！ 糖尿病合併症のお話 ②糖尿病神経障害



糖尿病の合併症はご存知ですか？

血糖値の上がり下がりが激しかったり、長年の血糖値が高い状態、悪玉コレステロールが高い、高血圧などによって全身の血管に悪影響がおよぶことで起こります

なかでも網膜症、神経障害、腎症は3大合併症と言われています
今回は**神経障害**についてのお話です

最も多い合併症のひとつ

自律神経、感覚・運動神経に現れ
特に足先・足裏に注意

血糖値が高い状態が長く続くと神経周囲の血管が傷むだけでなく、神経そのものの性質が変わってしまい、神経の働きを悪くさせてしまいます

自律神経障害・・・胃腸や心臓などの内臓の働きを調整している神経に起こります
症状 立ちくらみ、排尿障害、下痢、便秘、勃起障害など

感覚・運動神経障害・・・手足の感覚や運動をつかさどる神経に起こります
症状 足のしびれ、冷え、こむらぐえりなど
特に足先・足裏から起こりやすいと言われています

予防の基本は血糖コントロール



食事

運動

定期的な通院

日常生活でのフットケア

大切な足を守りましょう！

- ◎ 毎日足の観察を
- ◎ 足に合った靴を履こう
- ◎ 足を洗って清潔に
- ◎ 爪の伸びすぎは？
- ◎ 爪の切りすぎは？
- ◎ 靴下を履いて、傷から足を守ろう



★チェックするポイント



当クリニックでは受診患者さんの足を守るため、定期的に足の観察やフットチェックを行っています

