

糖尿病通信



糖尿病チーム
看護師

今回のキラリ！糖尿病通信は看護師より、「**お口の健康**」「**フットケア**」をテーマとしました。あまりイメージがつかないかもしれませんが、**糖尿病の合併症には歯周病や、足病変**があり、密接に関連しています。

当院の糖尿病チーム看護師は、患者さんが糖尿病と上手に付き合い、その人らしく生活できることを目標に、日々看護をしています。外来では看護外来として糖尿病療養指導外来やフットケア外来を設けています。また病棟では、入院中身近な存在として、一緒に療養生活の改善に取り組んでいます。不安のある患者さんは、いつでもご相談ください。



歯周病は、糖尿病の合併症の一つです

糖尿病があると歯周病になりやすく重症化しやすい

歯周病

糖尿病

歯周病は糖尿病に悪影響を及ぼす

★お口の健康状態を
チェックして
みましょう！！

生活習慣について

- 間食をあまりしない
- ストレスをうまく解消している
- たばこを吸わない
- 深酒をしていない
- 1日1回は時間をかけて
歯磨きをしている
- フッ化物入りの歯磨き剤を使っている



☑の数が・・・

5個以上：いい生活習慣です。

3-4個：一つでも☑を増やしましょう

0-2個：すぐに生活習慣を見直しましょう



お口の様子について

- いつも口の中がさわやかだと思ふ
- 歯肉がピンク色で引き締まっている
- 歯のぐらつきがなく、
しっかり噛める
- 歯と歯の間に物が挟まらない
- 歯がしみたり、痛まない



全ての項目に☑がつかない時は、
お口の中に問題がありそうです

お口の健康状態を自分で観察し、定期的に歯科を受診しましょう！



糖尿病患者さんは白癬症に注意しましょう



たかが水虫と
侮るなかれ!



白癬症（はくせんしょう）は、いわゆる水虫のことです。糖尿病患者さんは感染症を起こしやすいので、白癬症にかかりやすく、白癬菌が小さな傷から侵入して感染を起こし、皮膚の深部まで炎症が広がる蜂窩織炎（ほうかしきえん）を起こします。こうした感染症と血流障害が重なると、壊疽（えそ）や足切断という、つらい合併症を引き起こしてしまうことがあります。

水虫の原因となる白癬菌は接触感染であり、水虫を持つ家族との生活や、入浴施設などでの接触が誘因になります。足の指の間の皮膚に白くふやけ、かゆみが出たり、足の裏（特にかかと）の角質が厚くなっていたり、爪が白く濁って変形したりかけたりします。気になる症状があれば皮膚科を受診しましょう。

対策

- 白癬菌に接触したとしても、おおよそ24時間以内に石鹸で洗ったりタオルで拭くことで感染を防げます
- 日ごろから足をきれいに洗いよく乾燥させましょう



※皮膚の傷から白癬菌は侵入しやすいため、ひび割れやあかぎれのある部分は保湿しておくことも重要!

毎日の足のお手入れで、白癬症の予防改善を

3 Minutes Exercise ~3分間でキラリボディになろう~

軽い負荷の運動をテンポよく、繰り返し行う事で筋力と体力UP!



寒くなってきましたが、いかがお過ごしですか？この時期は屋外での運動やウォーキングなどは気が重くなる季節ですが、身体を動かすことで体温を上げて、免疫UP↑していきましょう！今回は脚の運動です。

①足首パタパタ → ②膝屈伸 → ③ニートゥーエルボー → ④腿上げ（膝伸展） → ⑤イスクワット



両方もしくは片方の膝をしっかり伸ばして・・・
足首をパタパタ
×10回 ×左右



両方もしくは片方の膝を屈伸
モモは浮かさないように
×10回 ×左右



右膝と左肘、左膝と右肘を交互に近づける
×20回



少し浅く座って膝は伸ばしたままモモから上に上げる
×10回 ×左右



椅子から、膝が軽く曲がる程度まで立ち上がって、座る 繰り返す
×10回