

# 糖尿病通信

糖尿病透析予防チーム発行

新生会第一病院糖尿病ニュースレター2020.5

新型コロナウイルスの影響で、2020年6月に予定していた糖尿病教室を延期とさせていただきます。教室の代わりに皆様に糖尿病の情報提供ができればとニュースレターを作成しました。

日常生活の中で役立てていただけると幸いです。

手洗い、うがい、マスクをしましょう！



(フットケア担当看護師)

## フットケア

糖尿病で血糖値が高い状態が長く続くと、糖尿病の3大合併症の**神経障害**や、**動脈硬化**などが起こります。動脈硬化は血流障害を起こし、結果、足にさまざまな異常が出やすくなります。また、高血糖の状態は**体の抵抗力を落とす**ため、細菌感染が起こりやすくなります。

さらに、神経障害の為に痛みを感じにくくなる事、糖尿病網膜症などにより視力が低下してくる事により、傷などの足の変化に気づきにくく、発見が遅れることがあります。その為、放置したまま**潰瘍(かいよう)**や**壊疽(えそ)**などの重大な病変(糖尿病足病変)に進行してしまう事があります。



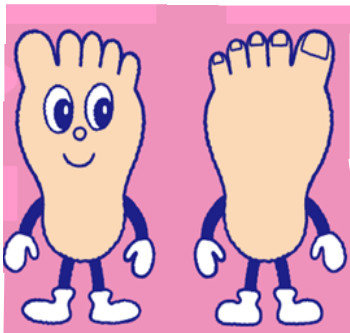
潰瘍などを発症させないための予防的フットケアが大切です

### ★ まずは、足のチェック！！ ★

□ タコやウオノメ、水虫はないか

□ 爪が白くにごったり、巻き爪はないか

□ 悪臭はないか



□ むくんだり、はれたりしていないか

□ 足の形に変形はないか

この4つがチェックポイント！

□ 痛みやしびれ、感覚がない部分はないか

- ① 見た目(変形、変色、キズ、むくみ)
- ② 温度(一部だけ冷たい・熱をもっている)
- ③ におい(悪臭)
- ④ 感覚(痛み、かゆみ、しびれ、鈍り)

### ★ 足を守る生活を、毎日の習慣に★

- 毎日足を観察しましょう
- 足の清潔を保ちましょう。皮膚が乾燥している場合は保湿クリームで保湿しましょう
- 爪は切りすぎないようにしましょう
- 自分の足に合った靴を履きましょう。靴を履く前には、中に小石などが入っていないかを必ずチェックを
- 素足を避け、靴下を履いて、傷から足を守りましょう
- やけどやケガに注意しましょう

フットケア外来を開設しています。自己処置は大変危険です。まずは医師に相談しましょう。





# 歯周病と糖尿病

外来看護師: 梅谷美奈



- 糖尿病があると唾液(つば)および歯肉についているブドウ糖の上昇と唾液(つば)が出る量が減り歯垢が作られやすく歯の自浄性も低下していると考えられています。また血糖が高いと歯周病の悪化も早まります。
- 糖尿病があると傷も治りにくいため、抜歯や大掛かりな歯科治療をしなければならなくなる前に歯周病予防が大切です。
- 歯周病が良くなると血糖値が良くなるというデータもありますので、歯周病と糖尿病はとても深いつながりがあります。

歯周病は**歯肉炎**と**歯周炎**とに分けられます。



健康な歯

歯肉炎

歯周炎

## ①歯周病の原因

歯垢、特に歯肉あるいは歯周ポケット内の歯垢中に存在する細菌の感染による感染症です。

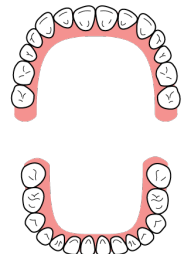
## ②歯周病のチェック

- グラグラ動く歯がある
- 歯を磨いたとき歯茎から血が出る
- 歯がしみる
- 歯ぐきが赤く腫れている
- 歯のすき間が広がってきた
- 歯ぐきが下がり、歯が長くなったようなきがする
- 口臭があるとされる
- 食べ物が噛み切りにくくなった
- 朝起きたときに口の中がネバネバする
- 食べ物が歯の間によくはさまる

1つでも当てはまる場合は  
歯科医院を受診しましょう！

## ③歯周病の予防のポイント

- ・毎食後、すみずみまできれいに歯を磨く  
歯間ブラシやデンタルフロス(糸)などを活用して歯垢を取り除く
- ・栄養バランスの良い食事をよく噛んで食べる
- ・禁煙する
- ・歯科医院の定期受診を受ける  
受診するときは糖尿病であることを伝える
- ・飲んでいる薬の種類を伝える



## ●糖尿病・内分泌科外来のご案内●

糖尿病の診断・治療・合併症の予防と治療、甲状腺疾患に対応しています。

曜日	月	火	木	金
受付時間	13:00~15:00		13:00~16:00	
診療時間	13:30~15:30		13:30~16:30	