

糖尿病と足には、意外かもしれませんが、強い関係があります。ふつう、日常生活で足に気を使うことは多くありませんが、糖尿病があると足の手入れが非常に重要になります。糖尿病で血糖値が高い状態が続くと、神経障害のほかに動脈硬化などによる血流障害が起こりやすくなります。神経障害が起こる理由は、実はまだはっきりと分かっていません。一因として、ソルビトールという障害を起こす原因となる物質が神経細胞に蓄積する結果、神経線維に異常が生じて感覚が鈍くなったり、麻痺が起こるといわれています。また、高血糖によって毛細血管の血流が悪くなるため、神経細胞に必要な酸素や栄養が不足するために起こるとい説もあります。



神経障害の症状としては、手足にビリビリ、チクチクといった痛みや痺れが左右対称にあらわれます。また、針の山を踏んだような激しい痛みや、足の上が水が流れているような幻覚を感じる方まで様々なものがあります。こうした、自覚症状がある人は、糖尿病患者の約15%といわれていますが、自覚症状がない人も含めると30~40%にみられます。ここで、本当に危険なのは何も感じなくなることです。神経障害が進行すると、次第に神経は働きを失っていくため、痛みや痺れではなく、感覚が鈍くなったり、

感じなくなったりします。すると、足にケガや火傷を負っても気づきにくく、そこから細菌に感染して細胞が壊死してしまい、切断を余儀なくされる可能性もあります。さらに、高血糖はからだの抵抗力を弱くするので、傷口が化膿しやすくなったり、治りが遅くなったりするため、悪循環が生まれるのです。足は手などに比べて目に触れる機会が少ないことから、糖尿病の人は特に足への配慮が必要です。

『毎日、足をよく観察しましょう』

糖尿病の慢性合併症の中で、網膜症や腎症は年単位でゆっくりと進行しますが、足の合併症は、いったん起こり始めると、ごく短期間で進行することがあります。寝る前や入浴時に、キズ、変色、はれ、変形、ウオノメ、タコ、ヒビ割れがないかをチェックしましょう。また、ウオノメやタコは自分で削ったりせず、早めに医師に見てもらおうようにしましょう。