

糖尿病教室ニュース

「糖尿病と足病変」～フットケアの重要性～ 看護師 谷口 未希
メタボリックシンドロームになりにくい「6つの健康習慣」
糖尿病看護認定看護師 角出 孝子

糖尿病足病変



毎日足を
チェック!

糖尿病足病変とは、糖尿病の方の足に感染、
かいよう潰瘍、深部組織の破壊性病変ができることを言いま
す。小さな傷や靴ずれを放置し重症化すると、足の切
断に至るおそれもあります。これらを予防するため
には、毎日の**フットケア**(足の手入れ)が重要です。

毎日足を観察し傷が生じていないか点検しましよ
う。傷ができた時は、消毒して早めに病院を
受診してください。



メタボ対策「一無、二少、三多」

<池田の6つの健康習慣>

1 無

- ・無煙：たばこの煙のない生活

2 少

- ・少食：食事は少なめに（腹八分目）
- ・少酒：飲酒量も少なめに（1日1本以下）

3 多

- ・多動：体を多く動かす（運動を週に1回以上）
- ・多休：休憩・休息・休日・休暇を多くとる
- ・多接：人や物に多く接する、仕事を離れて打ち込める趣味を实践

15

メタボリックシンドロームって？



メタボリックシンドロームは、食べすぎ、運動不足などの生活習慣によって、内臓脂肪の蓄積と、脂質異常・高血糖・高血圧の危険因子が2つ以上重なり動脈硬化が進行することを言います。

この状態が続くと、血管が詰まって起こる病気である心筋梗塞や脳卒中の危険性が高くなります。

改善のために、適度な運動とバランスの良い食生活をこころがけましょう。

<コラム> 赤身肉や加工肉を食べ過ぎると糖尿病リスクが上昇!

赤身肉やハム・ソーセージなどの加工肉を食べ過ぎると、糖尿病の発症リスクが上昇することがアジア人を対象とした大規模調査で明らかになりました。ただし、赤身肉を魚介類や植物性食品に置き換えると、そのリスクを下げる可能性があることもわかりました。赤身肉は、タンパク質、鉄、亜鉛、ビタミンBなどの栄養素の供給源になります。バランスよく取り入れましょう。