



足を見てみよう ～健康な足を保つために～

今年は寒暖の差が激しく、4月なのに雪の降る日もありました。皆さん、風邪をひかないように注意してくださいね。

さて、糖尿病の3大合併症の1つである神経障害を元に発症してくるのが足病変です。神経障害は足先から始まります。初期にはジンジンするしびれやピリピリする痛みを感じます。足がつりやすくなったり、足の裏に紙がはさまったような異物感なども神経障害の症状です。神経障害が進行すると足の感覚が鈍くなり、足に傷ができていても気がつかないことがあります。ついつい傷の手当てが遅れて、重大な感染症に進行してしまう危険があるのです。世界中では30秒に1本の足が糖尿病の足病変で切断されているそうです。

糖尿病では同時に動脈硬化症から

足に行く血流が少なくなってしまうことがあります。また、高血糖だとばい菌をやっつける白血球の働きが低下することも知られています。以上のような、神経障害・血流障害・感染防御能の低下を原因として糖尿病の足壊疽（あしえそ）は起こってきます。

血糖をコントロールして神経障害を予防することは大切ですが、すでに神経障害が進行してしまった方は、足をよく観察しましょう。こわい足壊疽も、最初は靴ずれや低温やけどなどの小さな傷から始まります。足を清潔に保ち、よく観察し、何か異常があれば私どもにご相談ください。

何事も早期発見・早期治療が大切ですし、さらには予防に勝る治療はありません。（院長：内田大学）

<フットケア外来>
月・水・金の午後14:30~16:30に予約制で行っています。

医師が診察してフットケアが必要だと思われる患者さまが対象です。

看護師が足を診て、必要な情報や観察方法などをお話します。

<千葉大学糖尿病・代謝・内分泌内科外来が始まります>

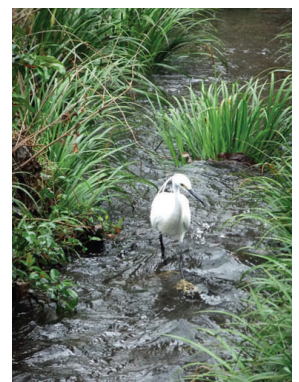
2010年4月より、月曜の午前と火曜の午前・午後千葉大学病院から派遣される糖尿病・代謝・内分泌内科の専門医による外来診療が当院で開始されました。受診ご希望の方は受付にご相談ください。



院長の旅行メモ



3月24日、大分県に糖尿病の講演に行きました。その帰りに湯布院の温泉に立ち寄りしました。湯布院には金鱗湖（きんりんこ）という小さな湖があり、大分川の源流なのだそうです。あいにくの雨でしたが、湖面に雨が降る様はとてもロマンチックでした。するとそこに、一羽の白さぎを見つけて、思わずシャッターを切りました。



春です、運動しましょう！



新緑の美しい季節となりました。皆さん、運動にはうってつけの季節ですね。

糖尿病では運動療法が食事療法と並ん

で大切な基本的治療とされています。運動すると、糖尿病の基本病態の1つであるインスリン抵抗性が改善します。インスリンの働きがよくなって、血糖が筋肉などに取り込まれやすくなるのです。特に食後30~60分で行う運動は、食後高血糖の改善に意義があります。

運動療法は糖尿病でなくても、体力を維持して健康的な生活をおくるために大切なことです。糖尿病の予防効果もあります。更に糖尿病患者さんにとってはインスリン抵抗性改善・血糖コントロール改善を介して合併症の予防効果があります。

私も2010年1月元旦から、昼休みを利用して、ジョギングを始めました。忙しかったり、天気の良い日はお休みしますが、週に2~3回は走れるように努力しています。おかげさまで今日まで継続できています。体重も2~3kg減って、皆さんから痩せたことをご指摘いただくことも増えました。ジョギングといっても、決して無理はしません。マイペースで楽しく走ることを大切にしています。

でも、糖尿病患者さんが運動を行うには、事前にメディカルチェックを受けることが大切です。進行した網膜症・腎症・神経障害や心血管病があると、運動でかえって合併症が悪化する可能性もあります。まずは私どもに自身の糖尿病状態にあった運動種目や運動量を確認してください。

多くの患者さんにとり、散歩程度の軽い運動はお勧めできます。ぜひ、無理なく楽しく運動し、健康維持に役立てくださいね。（院長：内田大学）