

# 糖尿病から足を守るために

川口市立医療センター

糖尿病内分泌内科 かなざわ やすし  
**金澤 康**



糖尿病は全身の血管が傷んでいく病気で、最も深刻な影響を及ぼすのは「合併症」です。特に神経障害、網膜症、腎症は「三大合併症」といわれており、中でも神経障害は血糖値異常の早い段階から出現してくる合併症です。神経障害は、ほかの合併症と比べあまり馴染みがないかもしれませんが、実は糖尿病の診断を受けた人のうちの20%はすでに何らかの神経障害を有しています。また、罹病歴が10年以上の患者に関しては、半数以上のかたに神経障害があるといわれています。

この神経障害は、手からではなく足から、さらに両側同時に進行することが特徴で、長い時間正座をし、立ち上がった時に感じる、足のビリビリ感のような痛みや痺れといった感覚障害が主な症状です。そして、日中はさまざまな活動を行っているため気が紛れてあまり症状を自覚しない一方、夜間の落ち着いている時などには強く感じます。さらに症状が進行すると、患部の感覚が低下し、痛みを感じにくくなります。そうなってしまうと、足に傷ができて<sup>ほうかしきえん</sup>も気が付かず、放置された傷口から細菌が侵入し、<sup>かいよう えそ</sup>蜂窩織炎などの感染や潰瘍、壊疽などに進展し、最終的には足を切断しなくてはならなくなります。このようにならないためにも糖尿病を罹患しているかたは、両足に異常を感じたら早めに医師に相談すること、そして何より自分の足に毎日意識を向けることが重要です。水膨れや傷、腫れがあったらすぐに皮膚科の医師に相談しましょう。そうした毎日の習慣や意識付けが自分の足を守ることにつながります。

