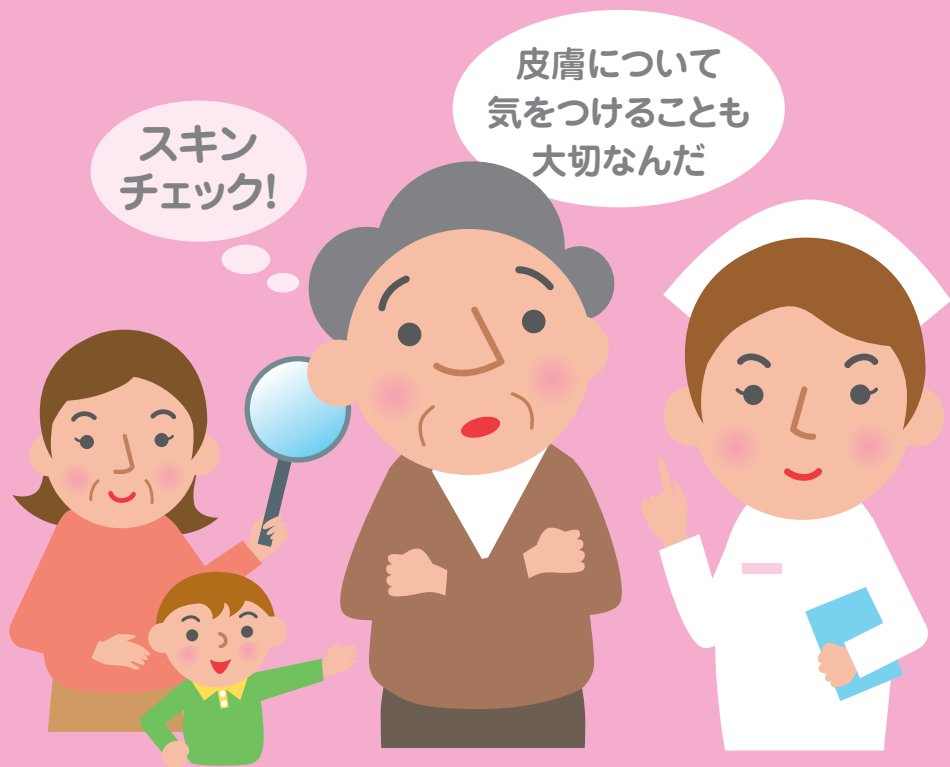


糖尿病ハンドブック

# 糖尿病とともに歩む人の スキンケア習慣



監修: 末木 博彦 先生 (昭和大学医学部 皮膚科学講座 名誉教授)

 田辺三菱製薬

  
The maker of **ONETOUCH**

# 糖尿病がある人は、毎 スキンケアを心がけま

糖尿病では、顔や手足をはじめ全身の皮膚にトラブルが起こりやすくなります。初期段階で気づくために、皮膚のセルフチェックとスキンケアを毎日の習慣にしましょう。

## なぜスキンケアが重要な？

糖尿病では、皮膚が乾燥しやすくなったり、皮膚トラブルが治りにくくなったり、悪化しやすくなります。部位によっては意外と見落としがちな皮膚トラブルですが、放置してしまうと重症化し、足の壊疽えそなどにいたることもあります。

毎日の、皮膚のセルフチェックと正しいスキンケアで、うるおいのある健康的な皮膚を保ち、皮膚の合併症を予防しましょう。



糖尿病がある人は  
皮膚に感染を起こすと  
悪化しやすくなります



# 日の皮膚チェックと しょう。

## 今日から皮膚のセルフチェック!

皮膚を健康に保つ第一歩は、セルフチェックから。入浴時、洗顔や手洗いのときなどに、皮膚の状態をすみずみまで確認しましょう。

- 皮膚が乾燥する、かゆみがある

湿度と温度の下がる秋冬はとくに注意を

- 肌色が良くない、変色している

どんな色ですか、どんな状態ですか

- 皮膚の感覚があまりない、しびれる

神経障害によるものかもしれません

- 水虫などの感染症が悪化してきた

糖尿病で症状が進行しやすいことも

- タコやウオノメ、靴ずれがある

重症になる前に治療を始めましょう

- 傷がなかなか治らない

神経障害が原因かもしれません

\*ひとつでも当てはまる方は治療とともに  
予防を心がけましょう。

- ▶ 皮膚トラブルの予防: P5-6



症状に気づいたら  
主治医や皮膚科に  
相談しましょう

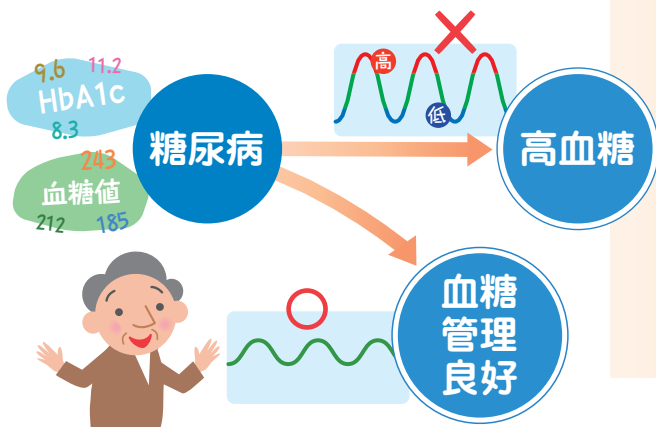


# 糖尿病は、さまざまな原因 乾燥などの皮膚トラブル

## 糖尿病と皮膚トラブルの関係とは？

糖尿病の影響は、血管、神経、感染への抵抗力など全身に及び、健康を維持する機能を低下させ、皮膚トラブルの悪化につながりがちです。糖尿病のある人は、健康な人に比べて皮膚トラブルの予防に心がける必要があります。

### 糖尿病と皮膚の乾燥との関係は



### 糖尿病の初期から起こる皮膚トラブル

糖尿病の初期症状として乾燥肌やかゆみのほか、ひび割れ、ウオノメ・タコ、むくみ、変色、水ぶくれなどが起きることがあります。早めに主治医に相談を。

# から を引き起こします。

糖尿病による  
新陳代謝の低下も  
皮膚トラブルのもと



## 高血糖が皮膚の乾燥やかゆみの原因？

血糖値が高いと多尿・頻尿、さらに脱水につながります。これも皮膚の乾燥など皮膚トラブルの原因のひとつです。

脱水

感染  
しやす  
くなる

汗が  
少  
な  
く  
なる

糖尿病と関連する  
さまざまな原因が皮膚の乾燥を  
招きます

皮膚の  
乾燥

かゆみ  
肌荒れ



## 皮膚トラブルが起きるさまざまな理由

### 血管障害

糖尿病では体中の血管が詰まりやすくなり、手足などの皮膚に悪い影響が出やすくなります。

### 感染に対する抵抗力低下

血流が悪くなり、体本来の防御機能が損なわれるため、細菌などに感染しやすく、また重症化しやすくなります。

### 神経障害

神経障害で痛みを感じにくくなるので、傷などに気づくのが遅れて重症化する場合があります。

# 今日からはじめられる 皮膚トラブルのかんたん

## 皮膚トラブル予防のために始めましょう

今日からはじめられる、身近な予防法を取り入れてみましょう。まず、血糖管理を良好に保つことがとても重要です。

### すぐ始められる皮膚トラブルの予防

#### ◎ケガややけどに気をつける

傷は石けんで水洗い  
やけどはすぐ冷や  
しましょう



#### ◎長時間の寒い場所を避ける

暖かい服装をして  
体温の変化を抑えましょう

#### ◎毎日ぬるめの風呂に入る

低刺激の石鹸と清潔なタオルを  
ゴシゴシ洗いは避けましょう



40℃以下の  
ぬるめが  
おすすめ

#### ◎日焼けをしない

紫外線は皮膚の大敵  
炎天下を避け、日焼け止めも



まずは良好な  
血糖管理!!

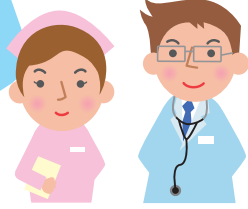


#### ◎禁煙する

タバコは皮膚にさまざまな  
ダメージを与えることが  
あります



寒くなる前から  
早めにこまめな  
スキンケアを



# 予防法とは。

## ◎保湿剤で保護する

皮膚が乾かない入浴後5分以内に  
ご自身の肌に合った  
保湿剤を塗りましょう



つま先、かかと  
足の甲がフィットしてる？



## ◎自分に合った靴をはく

靴ずれは、糖尿病による  
足病変のもとに

▶ 足病変について: P8(裏表紙)

## 正しい保湿クリームの塗り方

\*保湿剤により使い方は異なります。  
使用説明書や主治医の指示に従いましょう。

Step 1



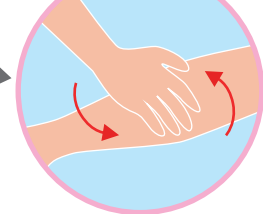
清潔な手で、指先に  
適量の保湿剤を取ります

Step 2



ところどころに小塊状に  
保湿剤をつけます

Step 3



指先ではなく手のひらで  
広い範囲に塗り広げます

ワンポイント  
コラム

## 体の部位や症状によるスキンケア方法

顔や手など露出する部分と他の部位では、スキンケアの方法が異なる場合があります。また皮膚の症状により、例えば足の指の間にはクリームを塗らないなど、気をつけるべきことも違ったりします。医療者へ相談しましょう。

# 毎日の皮膚チェックで 足病変を予防しましょう



足病変は糖尿病の代表的な合併症です。症状が進むと潰瘍や壊疽<sup>えそ</sup>になることもあり、注意が必要です。最初の皮膚の小さな変化や傷を見逃さないようにしましょう。

## 足病変は生活の質に影響をおよぼします

足病変は歩行に影響し、日常生活に支障が生じます。また重症化すると足切断に至る恐れもあり、足病変の予防はきわめて重要です。

## セルフケアのポイント

血糖管理を良好に保ち、感染への抵抗力を高めるとともに、皮膚の状態や傷などのチェックを毎日行いましょう。

- 足を毎日よく見てチェック
  - ・タコや水ぶくれ、傷はないか？
  - ・足の指の間に水虫はないか？
  - ・足の感覚が鈍くないか？
- 皮膚をいつも清潔に
- 足にケガややけどをしないように
- 靴ずれしない、足に合った靴を
- 足の爪は切りすぎない

足の変化に気づいたら  
すぐに受診しましょう



\*受診時には医師や看護師のチェックやアドバイスをうけましょう。

日本糖尿病協会検証済み



田辺三菱製薬株式会社  
大阪市中央区道修町3-2-10

TNL-449H-(番)23 II 122

Lifescan

The maker of ONETOUCH

LifeScan Japan株式会社

〒103-0022 東京都中央区日本橋室町3-4-4

OVOL日本橋ビル2F

<https://www.onetouch.jp>