

# 第 205 回葛飾高砂会：加藤内科クリニック（葛飾）患者会

## フットケア実習、糖尿病と睡眠

2017年4月20日

編集担当 斎藤杏子

校正 加藤光敏院長 加藤則子管理栄養士

最初に 院長挨拶

今日はフットケアのお話です。足の健康は非常に大事ですが、日本人は靴と足に時間とお金をかけない方が多いようです。逆に足の先進国ドイツは、昔から足や靴を大事にしています。これは長い時間靴を履く生活習慣が生み出した文化でもあります。我々が足に注意しているのは、糖尿病では足の合併症があるからです。クリニックの隣の部屋では毎月末、フットケアを長年手がけている平さんに来て頂いています。我々が足の勉強会で知り合ったのですが、私は足が疲れにくいように平さんに作ってもらったインソール（靴中敷き）を使うようになりその内20年になります。今日は日常気をつけたいことを学びましょう。

### 「フットケア」大石和子・酒井久美子 看護師

（酒井） 今日皆さんに靴を脱いでもらいたいと思っています。靴下を脱いで、靴の裏側を見て下さい。どこが減っていますか。左右で減り方が違う方も居るでしょう。プリントのチェック項目を見ながら看護師と一緒に足を見ていきましょう。

（Mさん） 私も平さんのインソールを使っていますよ。

（Aさん） 私は足が小さくて、合う靴がないんですよ・・・子供靴も見るとは思いますがね。クリーム塗った方がいいんですね。ガサガサなんだ。（気付かなかったわ）

（Hさん） 足に気を遣ったことはないよ。

（院長） まず1つ素晴らしい点は、ちゃんと皆さん“紐靴”をはいていることです。何でひもがいいかというと、横を締めているからです。足の骨の構造を守らなくてははいけない。人間の足は絶妙なバランスを保っている、「つみき」なんです。足は土踏まずが上がり、きれいな「アーチ」を描いていないといけません。幅広のゆるい靴をはき続けていると、ベタッとアーチをしっかりと保てず広がってしまいます。それが外反母趾につながる原因になります。靴紐も、ゆるめに結んでおくのではなく、本当は毎回適度の強さで締め直すべきなのです。

趾間型の水虫の人もいました。薬をつけるとき、大事なのは水虫菌に直接薬を付けないといけません。お風呂に入ったら趾間を洗う。めくれた皮の下、皮膚との間に薬が入るように塗って下さい。ローションタイプを使用している方



は、少し体が冷めてから塗りましょう。入浴後すぐだと、発汗と共に薬の成分も蒸発してしまいます。この時期、水虫がうつったといいますが、自分の体に潜んだ水虫が出て来ることも多いのです。石鹸も、普通の薬を使うんでなくて出来れば、抗菌のフルフルの液体石鹸（持田製薬）が良いと思います。使うとさっぱりしていいですよ。

（大石） 今皆さんの足を見せて頂いて、協力して下さいありがとうございます。足を見せるの嫌なものでしょうけど、見せて下さったのは信頼関係があるんだと思いました。医療者はズケズケと遠慮もなく見せてもらってすみませんね。では、今日は私がフスウントシューでフットケアを集中的に勉強してきた報告を致します。なお「画像は製薬会社さんより許可いただいた患者さん向けのもの」です。



### ○糖尿病の合併症について

「しめじ」はブロック糖尿病教室などで勉強しましたね。糖尿病の発症から神経障害が一番早くくるといわれています。足の先がじんじんするというのがよく何う自覚症状です。しかし、糖尿病がいついつ始まったとはなかなかわからないものと同じで、無痛性の神経障害もあります。

靴擦れを放っておくと、感染し、膿んできます。冬の乾燥、魚の目、深爪も感染を招いてしまいます。かかとの乾燥はただの乾燥と、水虫菌（白癬菌）に感染している乾燥とがあるんです。硬化型水虫と、赤いぼちぼちのあるのは完全な白癬菌です。疑いがあれば下の階の西川皮膚科さんをお願いします。

神経障害の検査は、当院では一年に1回やっていると思いますが、音叉やモノフィラメントなどの器具を使って、内顆と外顆の振動覚といって、振動の感覚や、圧覚をみます。モノフィラメントというのは、ある一定の強さでしか押せない絶妙な器具で、これを当てて反応を見ます。健反射はちょっと伝わりにくく、音叉がとても正確な検査です。モノフィラメントがない場合は、楊枝で調べることもできます。

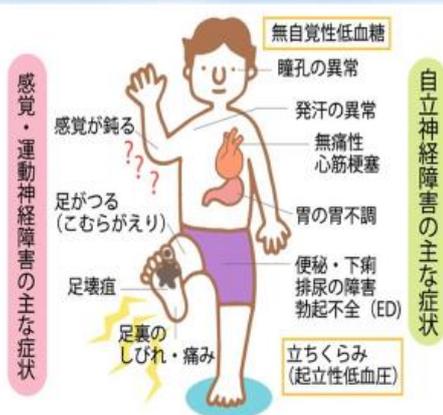
### ○爪の切り方

爪は一週間で0.3mmから1.2mm伸びます。角はやすりで削りましょう。

（Sさん） 私は以前ニッパーで切っていると言ったら、気を付けてと言われました。ニッパーはなんでこわいんですか？

（大石） 間違えて組織を切ってしまうことの方が危ないですからね。出血したらすごい

## 糖尿病神経障害の主な症状

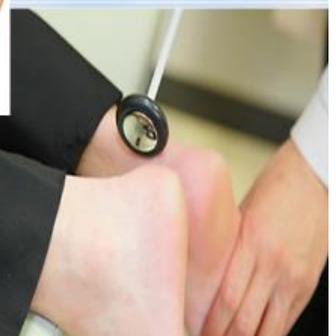


## 糖尿病神経障害の検査

・音叉



・腱反射



・モノフィラメント



ですよ。海外の方はやすりだけしか使っていない。日本人は器用だから爪切りを使いちゃうんだけど、年齢が上がると、白内障とかでよく見えない場合があります。家族に切ってもらいましょう。普通の爪切りでも、肉を切っちゃって2週間で、壊疽になったケースがあります。見えてないし、痛みを感じにくい。なるべく白い靴下をすすめています。なんか靴が濡れていたということで気付くことがあります。滲んだ血が見えやすいように、白い靴下です。

足裏は鏡をあててしっかりみましよう。お腹が出てくると、足がよく見えませんよね。たこなどの処理は自分でやらないこと。靴の中に何か異物が入っていないか確認しましょう。

(院長) 共同浴場でバスマットに足ごしごししない方がいいです。糖尿病があると、感染しやすいので。水虫菌は70%アルコール噴霧で殺菌されます。アルコールは乾燥するときに菌が死滅します。当院のスリッパケースが殺菌灯付きは白癬菌殺菌のためです。

前にストーブの前でビールを飲み寝こみ、ひどく深いやけどをした、末梢神経障害の患者さんがいました。お風呂の温度を確認するのは、足ではいけません。マッサージをして、保湿が大切です。入浴後クリームを塗りましょう。

(大石) アーチを守るため横幅のサポートは大切ですが、糖尿病がある方は、血流が悪くなる位あまり足首をぐっと締め付けすぎない方がいいです。毎日清潔な靴下をはきましょう。銭湯やスポーツジムでは素足で歩かず、必ずスリッパか靴下をはきましょう。

### ○足先の血行をよくするための運動

足指でタオルのギャザー寄せ指でつまんでビーズ、おはじきを移動させる。足でゲー・ちょき・パーの練習。バランス体操などです。

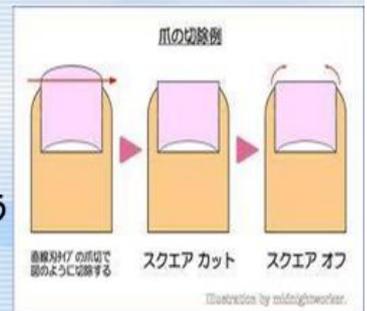
### ○おまけの話し

ドイツでは、ポドローゲといって、足の治療師は国家資格です。2年間勉強して、サロンをオープンするまでには報告義務や、衛生の義務があります。

昔から外国では、男性がハイヒールを履いていました。日本で最初に履いたのは坂本龍馬と言われています。貿易会社をやっていたので、オランダとやり取りがあったのではないかとされています。アクセルペルスター先生のサロン。歯の矯正とおんなじように、足の治療の研修です。こちらはショルツ先生の歯科医院みたいに器具があります。

## 爪の切りかた

- 爪は0.3~1.2mm/week伸びる
- 成分:ケラチン・セレン・カルシウム・カリウム
- 角は、爪やすりで削ろう
- 切りづらい時、家族に切ってもらう



## 血行を良くするための運動

- タオルでギャザー寄せ
- ビーズ・おはじきの移動
- 足でゲー・ちょき・パー
- バランス体操



## アクセル ペルスター先生のサロン



2月10日はフットケアの日。自分の足をチェックしましょう。

(酒井) 足の指と指がくっついている人が多い印象でした。その当たっている部分から潰瘍になりやすいので、指がまずくっついていることを知ることが大事。

(院長) 足の指でグー・チョキ・パーを練習できたらしましょう。

足のたこだけを削るのは非常に難しく、自分ではやめてもらっています。足の裏なので、スピール膏がずれてしまうので、糖尿病の方はやめましょうと言われていています。どうしても年齢が上がってくると、目の感覚、手の感覚がにぶくなり、自分の爪を切るのがなかなか難しくなってきます。何年も切っていませんという人がいましたが、自分ができなくなったこと、認めたくないでしょうが受け入れて、人になるべく頼むようにしましょう。

質問：皮膚科でやすりは買えるんですか？

答え：爪やすりは薬局で売っている店があります。

クリームは、指と指がくっついているところは塗りません。栄養過多になるので気を付けてください。表面だけで大丈夫です。五本指ソックスはいいですね。

## さかえを読む会 3月号・4月号

花島實会長・加藤則子管理栄養士

### 3月号 睡眠と糖尿病

(花島会長) この中で睡眠に悩んでいる人いる？

(Mさん) 毎日じゃないんだけど、眠れない時がある。何かに悩んでいるわけじゃないんだけど。

(花島会長) 私は悩んでいるよ、眠すぎて悩んでいる。帰ったら1時間くらい寝て、そして夕食後19時くらいにまた眠くなって、そのまま朝7時まで寝る。

(Nさん) えーすごい！

(花島会長) それより短すぎてもだめ、長すぎてもダメなんだよ。2型糖尿病の発症は、睡眠何時間が短いって書いてあるけどね。

(Uさん) 短時間睡眠の危険性高いみたいよ。

(花島会長) 睡眠によって過去に血糖値が変わったことある人、いますか？

(加藤管理栄養士) 日本人は夜型が増えているようですよね。もう少し自然に帰って、お日様の動きにあわせた生活が大事なんじゃないかと思いますよね。後は、睡眠の前の水分の摂りすぎに注意。思わず飲んでしまう。寝る前に飲まないと気になって眠れない。

(Nさん) 飲む量なんじゃない？

(加藤管理栄養士) 水分ってコップ1杯ではなくて、一口二口でもいいんですよ。脱水の方は、口渇の自覚症状がないんですよ。脱水の時は血圧が上がるんですよ。気付きにくい。こまめにとは一口二口、年齢が上がったら。

(花島会長) 私は脳梗塞やっているからよく水分を摂った方が良いつて言われるんだ。寝る前のお酒はやめなさい。寝ながらの考え事をやめなさいともね。

(Mさん) 夜中にトイレも2回、考え事もしてしまう。そのことは先生にも話して相談しています。

(花島会長) 人生相談誰かしてあげてよ。(一同笑い)

(加藤管理栄養士) 皆さんに何うと3~4回トイレに行く方も多く、膀胱容量減少とか色々理由がありますね。私は疲れてばたんきゅー、その前にもついうたた寝しちゃう。

#### 4月号 P.16 特集2 糖尿病とメタボリックサージェリーについて

(花島会長) アメリカに行ったとき、見るからに100キロ以上の人が多くて、それが基準の治療になっていくんだろうと思った。

(加藤管理栄養士) 日本でこの肥満外科治療を受けたのは、以前聞いたときで200人くらい。肥満と肥満症は違います。疾患を持っている人は肥満症。それは治療の対象となります。たしかに、これによって代謝的にも完治の状態になりますが、何よりこの手術によって世の中が変わる。普通の生活ができる。普通の服が着られる。普通席で済むようになる。その経済的効果は大きいです。適応にならない人は、精神疾患を持っている人だそうで。そういう人は、いくら胃が小さくても食べ続けるそうです。少ししか食べられないので、バランスのよい食事をとらなくてはけません。でも、やれば糖尿病の薬がいらなくなります。

これと同じような具合で、胃切除をしたがんの方が糖尿病が完治するかはまた違うんです。切る部位によって違います。

(Nさん) 糖尿病は完治しても、再発はないんですか？

(院長) 糖尿病は直る方もいますが、完治というより、寛解という状態です。改善された食生活・適度の運動をする限り治癒した状態が維持されるという状態です。

事務長 この近くでは、四谷メディカルキューブ、東邦大佐倉病院、千葉大学病院などで手術できます。今日お集まりの皆さんはそこまで太っているひといませんけどね。

(花島会長) ためしてガッテンの心臓の回、見ました？運動したほうがいいっていうのやってた。昨日のは見てないんだけど、心臓やっても、ジムで適度な運動して動いて良かったと言っていた。昔は動いちゃいけないって言われていたけど、違うのか。

(院長) 心臓って細かく分かれていて、いざどこかが細くなっても、他には太くなっていて、余力がある可能性がある。だから心臓疾患の既往があっても、運動して鍛えることは大事。きのうの内容は、狭心症をやった人は心臓に血が足りないのになれているから、いざ心筋梗塞やっても意外と保つという内容で、それは昔からの我々循環器専門医の常識で「プレコンディショニング」と言われるものです。

(花島会長) やっぱり色んな所に注意しているから色んな話が出るんだな。

#### 次回のお知らせ

(花島会長) 足の勉強・・・いやー聞いてよかったね。寿命の1年は勉強会にきたおかげだね。足の方は解決したんだけど、頭の問題は解決していないね。

先日の歩く回は雨で中止になって残念だったね。実行委員長の私、両国の下見8回やったのに残念だったなあ。都会で危ないから安全性を確認するのが大変なんだよ。気象情報見ていて、5時半には中止と決めました。稀勢の里にもう少し頑張ってもらって、来年こそ両国で東京都糖尿病協会の歩く会が出来るようにがんばりましょう。

さかえ5月号 P.44-45 に私が書いた日本全国の散歩道、両国の記事が出ていますので、それ見て歩いて下さいね。

## 今日のお土産

(加藤管理栄養士) サルコペニアとかフレイルという言葉を知っていますか？栄養が足りない人が多く、なかなか傷が治りにくかったりもします。年齢を重ねると栄養の吸収が落ちていくのです。色んな物を食べてもらいたいのですが、先日の患者さんでも、今までは野菜を食べていたのに、用意するのが元気なくなっちゃって、3食菓子パンの方がいました。それではアミノ酸が取れていない。体重減らない。元気が出ない。そんな風にならないように、1日3食、ご飯などとおかずの組み合わせで食べましょう。もし近くでお腹壊した、元気なくなった、という人がいたら、是非教えてあげてください。1本230円くらいで通販で買えます。

サンプルの2つめは、オールフリーです。3つゼロだよ、プリン体も0だよ、と言う物が出ましたので、お試し下さい。ビール、アルコールが絶対だめというわけではないんですが、時々こういう物に変えて肝臓を休ませてあげましょう。

(院長) フリースタイルリブレという持続血糖測定器の話を前回しましたが、今回またつけています。朝30分間重い物を運んだり、労働したので、今日はグルコース(血糖)値が150mg/dL以上に上がっていませんでした。でも、昨日はほとんど動かない午前中を過ごしたので、リブレの表示で180mg/dL以上まで上がりました。すぐに血糖は元に戻りましたが「血糖値スパイク」ですね。朝運動をやるのとやらないのでは、全然血糖の動きが違うと実感しています。ちなみに先月はHbA1c 5.5%でした。

やっぱり甘い物は敵ですよ。上がりますよ。さっきごはんかき込んで食べたけど、1時間半前に食べたお弁当で最高140mg/dLまでしか上がらなかった。今日良かったのは、ぬれた草が入った重いゴミ袋をたっぷり家とゴミ捨て場を何往復も走って捨てたり朝から強めの運動をしたからです。運動は本当に重要です。

追加「血糖値スパイク」に関して院長提供の情報が5月25日(水)17:35からのテレビ朝日の番組で、少しですが放映される予定です。

(不許転載、患者指導転用可 加藤内科クリニック(葛飾)加藤光敏、加藤則子)