



健康に歩き続けるために 足を守ろう！



糖尿病だと、なぜ足のケアが特に大切なの？

糖尿病の合併症である

末梢神経障害になると

●足の感覚が鈍くなる

●しびれ・痛みが出る



今日からはじめられるセルフケア ✨

洗顔や歯磨きのように、足の確認を日課にしましょう！

①足をよく見る

傷はないか、色の変化はないか。

②足を洗う

指の間まで丁寧にこすらずに優しく洗う。

③保湿をする

乾燥を防ごう！

水虫の原因になるため、保湿剤は指の間には塗らない。

