

北病院

耳より情報



足が喜ぶ保湿ケア



北病院外来
糖尿病看護認定看護師

前田 るみ

お正月といえばお餅、つきたてのお餅は弾力がありしっとりしておいしいですね。さて糖尿病では神経障害によって皮膚の湿度を調整する働きが低下します。そのため乾燥しやすくなり、カサカサしたり硬くなったりします。特に冬場は乾燥し、時間のたったお餅のようにひび割れを起こしやすくなります。そのような足の皮膚の元気を取り戻す方法は保湿です。特にお風呂上りは細胞が水分を含んで柔らかくなり浸透・吸収力が高まっていて最適なタイミングです。保湿剤（ハンドクリームなど）を塗る習慣がつくと足の傷の早期発見もでき一石二鳥です。風呂上がりのケアで体を支える足を守り、今年も元気に活動しましょう。

