

## 健康な足を保つためのチェックリスト

チェック欄	No.	チェック内容
<input type="checkbox"/>	1	<p><b>糖尿病をお持ちではないですか？</b>                      糖尿病患者さんでは血管に障害が起こって痛みやしびれなどの神経症状が出る場合があります。こうした障害が進むと足に血液が十分に行きわたらず、壊疽(えそ)などを起こすこともありますので、注意が必要です。また、80%の確率で水虫にかかると言われていています。</p>
<input type="checkbox"/>	2	<p><b>足にタコやウオノメ、水虫、切り傷などはありませんか？                      足が乾燥し、ひび割れなどしていませんか？</b>                      靴下などに血がついていませんか？ また足のにおいは気になりませんか？ 足の指の間もよく観察しましょう。家族の方に見てもらったり、鏡を使って確認したりしてください。</p>
<input type="checkbox"/>	3	<p><b>爪は定期的に切って、きちんとお手入れしていますか？                      変形してはいませんか？</b>                      伸びた爪はけがのもとにもなりますので、こまめにチェックして切りましょう。肥厚した爪、巻爪の手入れは難しいので看護師に相談しましょう。</p>
<input type="checkbox"/>	4	<p><b>足の皮膚の色は肌色ですか？</b>                      赤くなったり、白くなったりしたら要注意です。また、片足だけ色が変わっている場合にも注意してください。</p>
<input type="checkbox"/>	5	<p><b>足先が冷たく、しびれる、または血が通っていないような感覚はないですか？</b></p>
<input type="checkbox"/>	6	<p><b>最近、いつも履いている靴が履きにくくなったり、足がむくんだりしていませんか？ 歩くときに痛みを感じてはいませんか？</b>                      足が変形していないか、足のかたちを確認してみましょう。ご自身の足に合った靴を選びましょう。</p>
<input type="checkbox"/>	7	<p><b>歩く時に足に痛みがあり、引きずって歩いていませんか？</b></p>