

糖尿病患者のウォーキングに

“福岡県立大学”印の「歩行具としての靴」

Fukuoka Prefectural University



“RCLDW FPU”は、福岡県立大学 附属 研究所生涯福祉研究センターの略称です。

日頃から気を付けたい糖尿病の足病変

昨年から糖尿病患者に対するフットケアが健康保険の対象になるなど、近年、糖尿病患者の足病変への関心が高まっています。

私たちがこの仕事を始めたころは、最初に足を拝見する時に糖尿病かどうかをお尋ねすると、「足のトラブルなのに、なんで？」と、奇異に思われる方も多く、実際、永年糖尿病治療に通われている方でも足については医師から注意されたことがない、といわれる方も結構いらっしゃいました。

さすがに最近は、糖尿病は「足には気を付けなければ怖い」という知識がかなり浸透して来たようですので、私たちの靴や歩き方についての説明にも熱心に反応して下さる方が増えて来ています。

ただ、そうは言っても、エルデにお越しになる方は、足に問題を感じておられたり、足の健康に関心のおありの方がほとんどですので、そうでない糖尿病患者の、それも軽症の方たちの多くは、運動療法には関心を示されても、足そのものの危険性には無頓着な方が意外に多いようです。

「医師からウォーキングを勧められて毎日〇キロ歩いているので、何か歩きやすい靴を」とお見えになる糖尿病患者の患者さんもいらっしゃいますが、たくさん歩かれていることもあって、タコやウオノメがあったり、爪を傷めていたりされていても、ご本人はほとんど気に留めておられない場合が多いというのが現状です。

足病変についての知識はおありでも、比較的軽症のため自覚症状があまりなかったり、またウォーキングの効果もあって血糖値も押さえられているためか、ご自分の問題としては余り考えておられないようです。

しかし、糖尿病性神経障害は発病と同時に起こってくる合併症で、気付かないうちに痛みを感じにくくなり、靴擦れや小石等の異物による傷も放置されがちで、大事に至ることも多いようです。実際、ある大学病院の調査によると、糖尿病の足病変の直接的誘因の7割が「靴擦れ」とのことで、放置した結果、感染を起こし、壊疽へと進展して切断手術に至るケースもあるようです。

糖尿病の方は、軽症だからと安易に考えず、日頃から特にウォーキングをなさる時等には、足と靴とに細心の注意を払い、傷はもちろんのこと、タコやウオノメ、また水虫、角質化等にも気を付けるべきで、少しでも異常を感じたら、すぐに専門医を受診しなければいけません。

靴擦れを防ぐウォーキングシューズ

ところで、前号でお知らせしたAMSTWの靴の中の、私たちが福岡県立大学と共同で開発した「RCLDW FPU マーク入りの靴」の大きな特徴が、糖尿病患者のウォーキングを考慮した点です。

福岡県立大学の学長である名和田新先生は、九州大学病院の院長を務められた高名な医師で、特に糖尿病に関してはご専門の分野でもあることから、足病変の予防に効果のある靴の開発には特段の期待をされていました。

私たちの靴には、ドイツ整形外科靴技術に基づいて開発された、足の骨格を支えるフットベッド(中敷)が装着されていますが、これについては、筑波大学の先生方のご協力を得て種々の実証試験がなされ、特に足底圧の分散効果については非常に良好な結果が出ていますので、足底のタコやウオノメの予防・改善が期待でき、その点だけでも、タコやウオノメへの対処に慎重でなければならない糖尿病患者の方には適した靴ということができます。

それに加えて、今回の県立大学との共同開発にあたっては、名和田先生の意向も受けて、特に靴擦れを防ぐ点を重視し、ライニング(靴の内張り)の素材と構造にこだわりました。ファッションを重視する靴の場合は、ライニングは見えないこともあり、できるだけコストをかけない部分ですが、私たちは、靴擦れ防止の観点から、外回りの革以上にこだわることにしました。

素材には、肌触りが極めてソフトで通気性があり、また汚れが付着しても硬化しにくいスエード調の合成皮革(エクセース、アルカンターラ)の名称で「革より高い高級素材」といわれて衣類や車のシートなどに使われている素材)を使用し、加えて、非常に手間のかかる特殊な縫製で縫い目をできるだけなくしました。

こうして、フットベッドの機能性とこだわりのライニングとによって、タコやウオノメの予防・改善と共に、靴擦れを極力防ぐように配慮された、糖尿病患者に最適のウォーキングシューズが完成しました。

この靴に足を入れたとたん、優しく包まれるその感触には、どなたもびっくりされています。糖尿病患者の患者さんに限らず、外反母趾の方、皮膚のデリケートな方、靴擦れでお悩みの方など、どなたにもお勧めできる画期的な靴です。

糖尿病患者の足のトラブルを防ぐには・・・

- 足の形やサイズに合った靴を履き、爪やゆびを圧迫したり、靴擦れをおこさないようにする。
- 鼻緒のある下駄やサンダルは履かない。
- 靴下は締め付けられないもの、清潔なものを履き、縫い目などで擦れないよう注意する。
- 靴下なしで靴、サンダルを履かない。
- 毎日足を洗い、ゆびの間をよく乾かし、水虫はきちんと治療する。
- 足に傷がないか毎日チェックする。鏡を使って足の裏、ゆび

の間などをていねいに。

- 靴の中に小石などの異物がないかチェックしてから靴を履く。
- 素足で歩かない。家の中でも靴下や室内履きで保護する。夏の砂浜、アスファルトは要注意。
- 湯たんぽ、アンカは使わない。低温火傷のもと。
- タコ、ウオノメ取りの強い薬品、膏薬は使わない。
- 爪の切り方に注意し、傷や巻き爪を作らない。
- 定期的に主治医に足を診てもらおう。水泡、赤むけができたらずぐ受診する。