

糖尿病オープン教室ニュース 「栗-しずく-」 2024年8月号

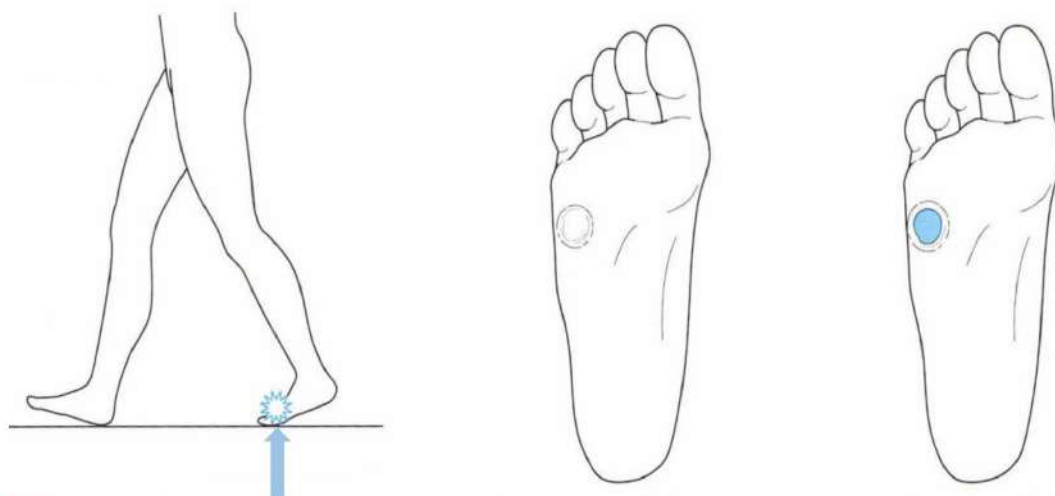
糖尿病と関節の柔軟性 -胼胝(たこ)の予防について-

運動と聞くと歩くや自転車を漕ぐなど、いわゆる有酸素運動を思い浮かべるかもしれませんが。もちろん、運動をおこなうことは大事です。ただし、“**糖尿病の方は関節の柔軟性が低下しやすい**”ため、この状態で続けることが“**胼胝(たこ)発生の1つの原因**”と考えられています。

そこで今回は、胼胝発生の予防のために関節の柔軟性についてお伝えします。

1.糖尿病と関節の柔軟性低下、胼胝との関係

関節の柔軟性の低下は糖尿病の方で多くみられる症状で、関節の周りの筋肉などが硬くなり、特に**足首の関節**、**足の親指の関節**に制限が生じます。この状態で歩くなどの運動を続けると、足裏の前方の局所に圧が集中し、**胼胝が形成**されやすくなります。本来であれば非常に強い痛みを感じますが、糖尿病の神経障害によって痛みを感じにくくなったり、下肢の血流障害によって潰瘍(かいよう)の形成や最終的には切断の可能性も考えられます。



関節の柔軟性低下 → 足裏に圧が集中 → 胼胝の形成 → 潰瘍の形成

2. 胼胝形成の予防

自宅でできる**足首の関節**、**足の親指の関節**のストレッチです。姿勢は安定した楽な姿勢で、回数の目安はどちらも**呼吸を止めずに30秒**（呼吸を止めると筋肉が伸びにくくなります）、**朝・夕に2回ずつ**おこなってみてください。

① 足首の関節のストレッチ



② 足の親指の関節のストレッチ



※ストレッチを実施する前後に足の観察をおこない、もし異常があればストレッチを中止してください。当院には足の手入れを専門におこなう、フットケア外来があります。ご興味のある方や足に異常がある場合は主治医に相談してください。

～次回は2024年10月発行予定です～
糖尿病オープン教室ワーキンググループ