

「地域のかかりつけ医 まるき内科クリニック」

## “薬師かわら版”

〒989-5625 栗原市志波姫堀口十文字1-1 TEL0228-24-8073 発行者 院長 鈴木 慎二



## 待合室



待合室コーナーは、糖尿病の予防や改善に向けた情報をお伝えします。

## 【感染の危険がある靴擦れを予防しよう。】

靴擦れは足に合わない靴をはくことで、かかとや足の甲、指、くるぶしなどと靴の間に摩擦や圧迫が起きて腫れたり、皮がむけたりすることです。「痛みがないから」と言って靴擦れをそのまま放っておくと深い損傷になることや傷から細菌が入ることがあります。



特に糖尿病を持つ人は要注意！感染の危険性が高くなります。

傷の周囲に痛みが出たり熱を持ったりした時は早めに皮膚科や形成外科の受診をお勧めします。

## ☆ 手当はどうするの？

- 靴擦れを起こした部位を泡立てた石鹸で優しく洗い、しっかりすすぎましょう。
- 水気をふき取り、薬を塗りガーゼ等で保護します。傷を密封するタイプの絆創膏もおすすめですが、
- 創口がジュクジュクしているときは密封で悪化することもあるので気をつけましょう。



## ☆ 靴選びのポイントと靴擦れの予防！

足の指が重ならずまっすぐ伸ばせ、靴とかかとの間が5ミリ未満が望ましい。足の幅も重要。靴を履いたあとは、簡単に歩く動作をして違和感がないか、きつくないか、履き心地を確認する。サンダルやパンプスを履くときは素足ではなく、靴下やストッキングを履きましょう。

\*毎日 足を見る習慣をつけていきましょう。

たんぱく質もしっかり摂りましょう。

暑い日が続く食欲が落ちてくると、のど越しの良いそうめん類を食べることが多くなっていませんか？そうめん類を食べるときは薬味だけではなく、鶏肉や卵、大豆製品、チーズなど、筋肉の基となるたんぱく質も摂るように心がけましょう。



手洗い、うがい等の感染対策は引き続き行っていきましょう。

## 掲 示 板



8/14(月)～8/16(水)

夏季休診

その他の診療時間の変更はありません。