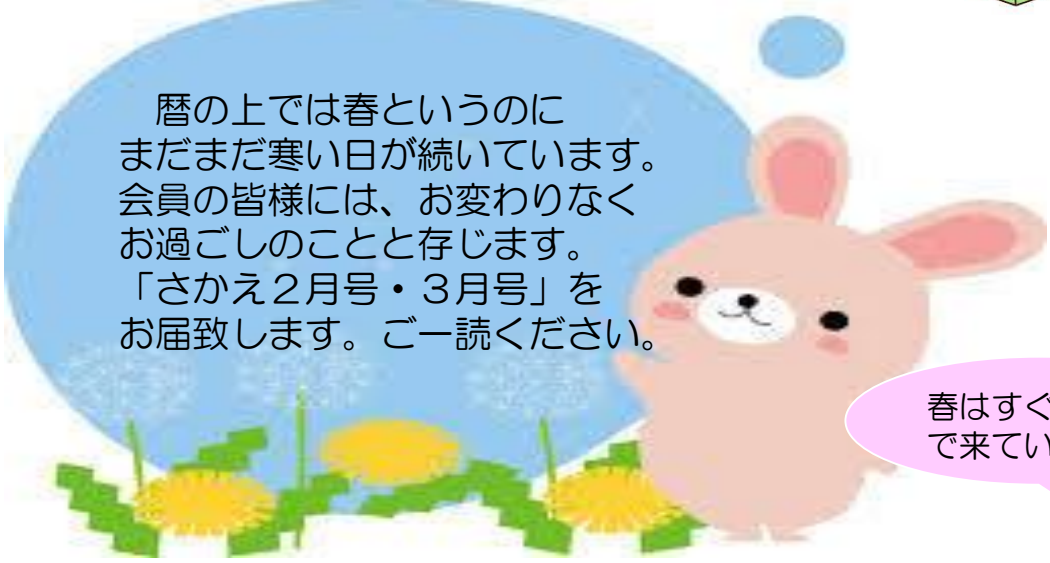


# さくら会事務局通信



暦の上では春というのに  
まだまだ寒い日が続いています。  
会員の皆様には、お変わりなく  
お過ごしのことと存じます。  
「さかえ2月号・3月号」を  
お届けします。ご一読ください。

春はすぐそこまで  
来ています！



糖尿病患者さんと医療スタッフのための情報サイト  
**糖尿病ネットワーク** Diabetes Net.  
生活エンジョイ物語 から

## フットケアしていますか？

冬は寒さで足の血行が悪くなり、神経障害が進行しやすく  
思わぬトラブルにつながりやすい季節です。  
冬こそフットケアに心がけましょう！！

## 足を守るための5つのアドバイス

### 1. 足を毎日チェック

足の甲部や裏側、指の間などしっかりチェック！

### 2. 足が濡れたときはしっかり乾燥

雨や雪が降って靴の中が濡れたり、蒸れたりすると細菌が発生しやすくなります。濡れたタオルでしっかり水気を拭き、靴下を代えましょう！

### 3. 保湿して乾燥対策

乾燥するとひび割れをおこしやすくなります。保湿クリーム等を利用しましょう！



### 4. 低温やけどに注意



40度程度の温度でも「低温やけど」は起こります。電気ストーブ、電気あんか、こたつ等に注意。靴の中に入れるカイロや貼り付けカイロは使用しないようにしましょう！

### 5. 良好な血糖コントロール



何ととっても良好な血糖コントロールが最大の予防！！



朝晩の気温差も激しくなってきますので体調管理にはくれぐれもお気をつけください。