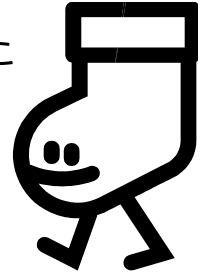


糖尿病用靴下

糖尿病がある方は特別な靴下をはく必要があるのでしょうか？

どのような靴下がいいのかについては、色々な意見があります。「絶対にこれでなければいけない」というものは、どの団体（例えば米国糖尿病協会）も指定していません。今回は Sockwear Recommendations for People With Diabetes を参考にして靴下に関してまとめてみました。



糖尿病がある方の靴下は

- ゆるすぎないこと。ゆるすぎると靴の中で余計な布が障害物となり、擦れや圧の原因になります。
- 素材に関してはあまりこだわらなくても大丈夫です。コットン、アクリル、コットンと合成繊維の混合などどれでも構いません。しかしコットン 100%の場合、汗をかいて靴下が湿った時などは、すぐ取りかえることが大事です。例としてコットン 100%のタオルを使った後のことを考えてみると、使って濡れたタオルは乾くまでしばらく時間がかかります。コットン 100%の靴下が濡れた場合は乾くまでしばらくかかりますので、すぐ取りかえる必要があります。濡れた靴下を履き続けると皮膚が湿って、傷ができやすい状況をつくってしまうことになります。
- クッションパッドのあるもの。糖尿病性末梢神経障害のある方は足の感覚が鈍っていますので、障害から足を守るものが重要です。靴下にクッションがあると足を守ってくれます。
- 色は白。もし足に傷ができて出血したり、液が染み出てきている場合、黒や紺の靴下では色の変化がわかりずらくなります。また糖尿病があり、目が悪い方も多いため、血や液の色が見やすい白がいいでしょう。

参照 : Diabetes Spectrum April 2001 vol. 14 no. 2 59-61 Sockwear Recommendations for People With Diabetes Carol B. Feldman, MSN, RN, CDE and Ellen D. Davis, MSN, RN, CDE