



# STOP 糖尿病




糖尿病ケア通信第7号 2022. 11.14 発行

糖尿病の患者さんは皮膚の乾燥、角化、亀裂などのスキントラブルがよくあります。足のお手入れとして、**保湿ケアが大切**なことは、患者さんやその家族も理解され、実践している方が増えました。しかし、足の観察をするとカサカサの足や踵のひび割れをよくみかけます。せっかく保湿剤を塗布しているにもかかわらず、量が少ないことでしっかり保湿できていない場合もありますので、足の観察をするときに、保湿剤の適量についても説明をお願いします。

## <保湿剤の塗布について>

入浴後皮膚がしっとりしているうちに（10分以内）、塗布する。皮膚のみではなく爪も乾燥するので爪の上にも塗布する。保湿剤は手元にあるハンドクリームで十分ですが、保湿効果を特に高めるには以下のものがあります。

### 【保湿剤の種類と特徴】

種類	特徴
ヘパリン類似物質 含有製剤	皮膚の角層に水分を与える働きがあり、保湿効果が長く続く。 
尿素製剤	皮膚の角層に水分を与える働きや、硬くなった角質を柔らかくする。 
ワセリン	油成分が皮膚を覆い、水分の蒸発を防ぐ。 

### 【どのくらいの量を塗布するとよいのか？】

1FTUとは？  
(1フィンガーチップユニット)  
人指し指の関節1つ分が約0.5g

約0.5g

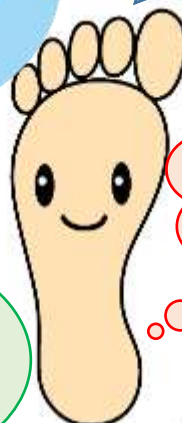
片足分は**2FTU**  
片脚分は**6FTU**必要

塗布後ティッシュ  
が張り付くくらい  
が適量

ローションの場合  
は1円玉大が  
約0.5g

約0.5g

容器からとる  
場合は  
1/2 関節分



DESIGNALIE

文責：成田

