

①自分の病状を理解すること

よく「足に傷を作らないようにしてくださいね」というと必ず返ってくる言葉は「いつも注意してるよ」「壊疽になるのは嫌だからね」ということが多いです。しかし、残念ながら外来で再度見えるときには 傷ができていて・・・ということも多々あります。

透析をされている方は糖尿病を合併されている方も多いと思います。また、透析期間が長い方もみえます。

糖尿病の方はその合併症として末梢神経障害があります。これは知らず知らずに進行しており、他人に足の指を触ってもらっても何番目かわからない。内側か外側かもわからないこともあります。また、極端な例では足裏にがびょう、くぎ、とげなどが刺さって出血をしても気づかないこともあります。実際に自分の足を他人に触ってもらって確認してください。

また、透析期間の長い方、糖尿病を合併されている方は閉塞性動脈硬化症(ASO)を来していることが多いです。

ASO とは、さまざまな原因で動脈が狭くなったり最後には完全に詰まってしまい、その先の組織に血が流れていなくなる病気です。

はじめは、冷感、しびれからはじまり、あるいたときに足先がしびれたり、ふくらはぎがつったり、更には、ひどくなると手足に“潰瘍、壊疽”をきたす状態になり、切断しなければならなくなることもあります。

では、何に気をつけるべきでしょうか。

“自分の感覚は低下している可能性がある” “神経や血管の状態が悪化しているかもしれない”ことです。

では次にすることは②自分の足に留意することです。

これは、先に言った状態なのだから気をつけて見て、生活してくださいね。ということですよ。

これで返ってくる言葉は“うん、だいじょうぶ、ダイジョウブ！”

しかし、人間はさまざまな感覚を感じて、はじめてそこに目が行くわけで、何も無いのに毎日観察することは正直難しい(ムリ！？)と思います。実際私もおなかが出てきて、体も硬くなってきて足の裏なんて見えません・・・

では、“自分で留意する”とは、自分の病状を理解し、自分で鏡などを駆使して見てみる。もしくは、“他人にみてもらう”ことが大事です。

これをするには、自分から家族や親しい人をお願いする、もしくは逆にまわりのひとが注意してみてもあげることが必要です。

注意することは、感覚がおかしくないか、冷たくないか、関節や爪に変形がないか、足にたこ(胼胝といいます)や、すりきず、足の指同士があたっていないか、みずむし(白癬といいます)がないかなどです。

これを他人に見てもらおうには自分が観察できるか、それがわかるかどうかを把握することが大事です。