

合併症のなかで最も早く現れます。しびれだけでなく、感覚が鈍くなることが問題です。  
足の傷に気づけなくなるため、毎日見る習慣が身を守ります。

## Q どんな症状が出ますか

傷む神経によって、症状が変わります。

| 神経             | 症状                         |
|----------------|----------------------------|
| 手足の神経          | 足先・手先のしびれ、ピリピリした痛み、感覚が鈍くなる |
| 体を調節する神経(自律神経) | 立ちくらみ、胃もたれ、便秘や下痢、排尿の不調     |

しびれは足先・手先から始まり、左右にそろって出るのが特徴です。

片側だけ、あるいは太ももから先の脚全体に症状がある場合などは、別の原因も考えます。

## Q いちばん気をつけることは何ですか

感覚が鈍くなる

→ 傷ややけどに気づけない

→ 細菌が入る

→ 切断が必要になることも

感覚が鈍くなると、傷や低温やけどに気づけなくなります。

足の裏は靴や靴下で蒸れやすく、傷があると細菌が入りやすい場所です。

気づかないまま悪化すると、切断が必要になることもあります。

## Q 毎日どこを見ればよいですか

足の裏と指の間

傷・水ぶくれ

色や温度の変化

爪の伸びすぎ

靴の中の異物

見えにくい場所は鏡を使うか、ご家族に見てもらってください。

湯たんぽ・カイロ・こたつにも注意が必要です。熱さを感じにくいため、低温やけどを起こします。

## Q しびれは治りますか

血糖を良好に保つことが基本です。

進行を抑えることはできますが、傷んだ神経が元どおりに戻るのは難しいのが実際です。

痛みやしびれには和らげる薬もありますが、効果には個人差があり、十分に取れないこともあります。

つらいときは我慢せずお伝えください。