



## 神経障害

糖尿病によって神経にダメージが生じる状態を神経障害といい、徐々に感覚がなくなっていく症状として現れます。神経障害の多くは足に現れますが、腕や手に現れることもあります。長期間にわたって血糖値が管理されていないことが糖尿病による神経障害の最大の原因です。

### 神経障害の症状として最もよくあるものが、足の感覚異常です。例えば：

- 電気が走るような鋭い痛み
- ひりひりする痛み
- チクチクする痛み
- 針で刺すような痛み
- ズキズキする痛み
- しびれや感覚の鈍り（痛みや熱さ、冷たさを正常に感じる事ができない状態）

医療専門家にモノフィラメント（ヘアブラシの毛のような、取っ手に短いナイロンの糸を植えた器具）で足の感覚を診察してもらいましょう。あなたが糖尿病にかかっている場合は、医療専門家に定期的に足をチェックしてもらいましょう。

定期的な検診と適切な履物を選んで神経障害による糖尿病性足潰瘍などの弊害を予防するためにも、神経障害があるかどうかをきちんと調べることはとても重要です。

触覚に問題のない人であれば、足の一箇所だけに圧力がかからないように、また痛みを感じる箇所に圧力をかけないよう常に足を動かしています。しかし、通常の触覚が失われていると、気づかない内に通常であれば痛みを感じる箇所や傷のある箇所に圧力のかかる歩き方を続けてしまい、怪我を悪化させ

てしまうことがあります。神経障害がある場合は、足に合っていない靴を履いていたり、靴の中に画鋲やガラスの欠片などが入っていることに気づかず着用して歩行することで怪我を悪化させてしまうこともあります。

きちんとフィッティングを行った履物を履く、毎日最低一回は自分の足の状態をチェックする（足の裏が見られない場合は鏡を使いましょう）、何か気になることがあったらすぐに医療専門家を受診するなど、日々の生活に気を配ることで、神経障害がある場合でも、糖尿病性足潰瘍などの弊害がある程度予防できます。

神経障害のある人には様々な困難があります。しかし、自分の症状を正しく知り、適切に対処することであなたの足を守り、人生を最大限に楽しむことができるのです。