

# 《NPO法人 足もと健康サポートねっと》とは？

全てのの人に、苦痛と故障なく歩く喜びを知っていただくため、糖尿病患者をはじめ、足に悩みを持った方に対する支援事業や医療機関やその他の足に関する事業者の連携等の支援事業を行い、足に悩みを持った方へ適切な処置を行う。また足に関するより健全な医療や関連業界の進展を図り、より快適で健全な社会の創造、経済の振興に寄与することを目的とする団体。九州圏内の医療関係者(医師・義肢装具士・看護師・理学療法士など)と靴・インソール製造や販売を含めた靴業界、フットケアサロン業界などの連携を図ることで足(脚)に悩みを持った方々の問題解決を速やかに行えるようサポートする事を目的とした団体です。

## 《理事紹介》

- 理事長: 竹内 一馬**  
 (社会医療法人 喜悦会 那珂川病院 血管外科・循環器科  
 特定医療法人 順和 長尾病院 循環器科・フットケア・フットウェア  
 福岡赤十字病院 インソール・爪外来)
- 副理事長: 有蘭 泰弘** (有蘭義肢株式会社 専務取締役)  
**倉富 英史** (有限会社クラトミ 代表取締役社長)
- 理事: 柳瀬 敏彦** (福岡大学医学部 内分泌・糖尿病内科 教授)  
**安西 慶三** (佐賀大学医学部 内科学講座 肝臓・糖尿病・内分泌内科分科 診療教授)  
**竹之下 博正** (唐津赤十字社病院 内科)  
**吉田 恵** (shoe closet PASSO& 代表)
- 監事: 西田 壽代** (足のナースクリニック 代表・日本フットケア学会 常任理事・日本トータルフットマネジメント協会 会長)

# 《NPO法人 足もと健康サポートねっと》主な活動履歴

■2009年11月25日(水)  
 福大病院フットケアカンファレンス  
 会場: 福大病院

■2010年1月17日(日)  
 第18回糖尿病フットケア研究会および市民公開イベント  
 会場: エルガーラ8F大ホール パサージュ広場  
 参加人数: 3000人

■2010年1月26日(火)  
 福大病院フットケアカンファレンス  
 会場: 福岡大学病院新館地下1F 18:30~20:00

■2011年2月13日(日)  
 第9回 日本フットケア学会年次学術集会大会市民公開講座  
 会場: アクロス福岡 地下2階 イベントホール  
 参加人数: 2,680人

■2011年12月10日(土)・12月11日(日)  
 NPO法人足もと健康サポートねっと市民公開講座  
 「歩こう! 走ろう! キレイになろう! 足のすべて2days」  
 会場: 博多阪急 7階 イベントホール「ミューズ」  
 参加人数: 1,813人

■その他  
 2009年より各病院内での医療従事者やフットケア・フットウェア関係者への勉強会や福岡県内県外での講演会等多数実施している。

■2013年2月22日(金)~2月24日(日)  
 第9回日本整形靴技術者協会学術大会福岡大会  
 NPO法人足もと健康サポートねっと主催  
 市民公開講座『足もとはじまる未来』

◎会場: JR博多シティ10階JR博多シティ会議室 ◎参加人数: 1,120人



セミナー会場



フットプリント体験



ボランティアスタッフ

■2013年9月28日(土)  
 福岡市介護実習普及センターフェスタ2013  
 足・靴の相談会『足って大切~元気に歩こういつまでも~』  
 ◎会場: 福岡市民福祉プラザ(ふくふくプラザ)3階交流広場 ◎参加人数: 550人

## 《NPO法人 足もと健康サポートねっと》今後の活動予定

- 2014年10月11日(土) 第3回日本下肢救済・足病学会九州沖縄地方会学術集会 市民公開講座 (開催場所: JR九州ホールJR博多シティ9階、大会長: 竹内一馬)
- 2014年9月13日(土)・2014年9月14日(日) 第11回日本フットケア学会鹿児島セミナー 市民公開講座 (大会長: 富村奈津子)
- 2014年9月27日(土) 第28回日本靴医学会学術集会 パネルディスカッション
- 2015年9月26日(土) 第4回日本下肢救済・足病学会九州・沖縄地方会学術集会 (大会長: 柳瀬敏彦)
- 2015年10月24日(土)・10月25日(日) 第12回日本フットケア学会久留米セミナー (大会長: 石橋理津子)
- 2015年11月21日(土)・11月22日(日) 第29回日本靴医学会学術集会 (大会長: 塩之谷香)

- 市民セミナーや相談会の開催
- 定期的な勉強会・報告会の開催
- ウォーキングイベントの開催
- フットウェア・フットケアの啓発活動
- フットウェアの開発や研究
- 足に関する学術活動の推進
- 足に障害があっても快適に過ごせる環境を整備する
- 「寝たきり老人を作らない」運動の提案

## 編集後記

「足ふえち会」が発足して今年で5年目。その勢いは年々増えています。今年は特に「足ふえちさん」が福岡・九州に大集合。それに伴い一般の方にも「足もとの大切さ」を知っていただく機会がより多くなることでしょう。今後も足ふえち増殖見込みです。(編集長 吉田 恵)

## 賛助会員・サポーター募集中!!

詳しくは、TEL 092-401-5755(アンプロデュース株式会社)までお問い合わせ下さい。

# FOOT LIFE GOOD LIFE

## — 足もと健康サポートねっと通信 —

Vol.3



NPO法人 足もと健康サポートねっと http://ashimotokenko.com



## 第3回 日本下肢救済・足病学会九州・沖縄地方会学術集会



### チームの力が地域を救う

会期: 平成26年10月12日(日)10:00~18:00(予定)  
 会場: JR九州ホール JR博多シティ9・10F(福岡市博多区博多駅中央街1-1)  
 大会長: 竹内一馬(社会医療法人喜悦会 那珂川病院 血管外科)  
 主催: 日本下肢救済・足病学会九州・沖縄地方会

### 市民公開講座

日時: 2014年10月11日(土)14時~18時(受付13時30分)  
 会場: JR九州ホール JR博多シティ9F

みなさまに足と健康のことを考えてもらえるミニレクチャー、相談、検診、体験などイベント満載の市民公開講座です。

官民協働  
 イベントを  
 初開催

## 福岡市介護実習普及センターフェスタ2013 足・靴の相談会『足って大切~元気に歩こういつまでも~』

開催 2013年9月28日(土) 会場 福岡市民福祉プラザ(ふくふくプラザ)3階交流広場

2013年9月28日、福岡市介護実習普及センター「介護フェスタ2013」(福岡市民福祉プラザ・ふくふくプラザ)にてNPO法人足もと健康サポートねっと企画運営イベント「足・靴の相談会『足って大切~元気に歩こういつまでも~』」を開催。これは、NPO法人足もと健康サポートねっとが、福岡市よりイベント企画運営の協力依頼を受けた、同団体発足以来初めての「官民協働イベント」である。

イベント内容は同団体が毎年1回開催している市民公開講座イベントと同様の「体験型市民公開講座」とした。会場が福岡市介護実習普及センターということもあり、高齢者や介護を必要とした方々を対象としたイベント内容にアレンジ。「足・靴に関する相談コーナー」のほか「転倒予防のためのエクササイズ」「爪の切り方・スキンケアの実演」各専門家による「6講演のミニセミナー」や福岡市医師会アンサンブルによる「ミニコンサート」なども実施。

福岡市介護実習普及センター職員の方々のご協力とNPO法人足もと健康サポートねっとイベントボランティアのご協力のもと約550名の市民の方々が来場。

同団体にとって初の官民協働イベント「足・靴の相談会『足って大切~元気に歩こういつまでも~』」も盛況に終わった。

今後もNPO法人足もと健康サポートねっとでは、官民協働の活動を通じて、多くの方にフットケア・フットウェアの重要性を知っていただくための啓発活動と同時に、足(脚)に悩みを持った方々への問題解決のお手伝い、各種支援と処置を行って参りたいと思います。

福岡市医師会によるミニコンサート



▲車いす利用者の方へ義肢装具士からアドバイス



▲ボランティアスタッフ集合写真です(全員ではありません)。こんな素敵なスタッフに支えられてイベントが開催できましたことに感謝いたします。



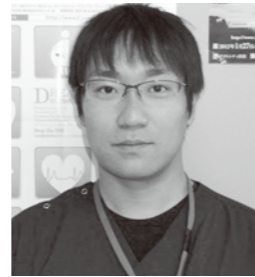
## 20秒に1本の足が切断されているという事実 (2011年度統計)

その原因の多くが『糖尿病』によるものです。

『糖尿病』という病名は知っていても『糖尿病』がどんな病気か本当に知っていますか？

『糖尿病』にならないためにも、『糖尿病』についての正しい知識が必要です。

まずは『糖尿病』とはどんな病気なのか専門医にうかがってみましょう。



唐津赤十字社病院 内科  
日本糖尿病学会専門医  
竹之下 博正

### 正しい知識で糖尿病予防と治療を

今、皆さんの体温は何度でしょうか？6度(36度)ですか、7度(37度)の微熱ですか、8度(38度)の高熱ですか？8度の高熱となると体はキツくなりますね。そして、ご自宅の常備薬を飲むか、医療機関を受診しますね。

では、HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)はいくつですか？6%台ですか？7%ですか？8%ですか？この数字は体温に似ています。そして、6.5%以上の方は糖尿病かもしれませんし、8%以上の方は糖尿病で入院が必要かもしれません。ただし、おそらくこの数字が9%以上で糖尿病の状態がよくない状態であっても、体の調子が全く変わらない方が多いのが、糖尿病の恐ろしいところです。

糖尿病は体内で唯一血糖値を下げることのできるホルモンであるインスリンの作用不足もしくは分泌の低下によって、血糖値が高くなることから始まります。血糖が高い状態になり、一定の期間が経過すると、小さな血管に病気が出現します。これを細小血管合併症と言います。具体的には、足の切断に至るような神経の障害や、失明に至る眼の網膜症、透析を必要とするような腎臓

に障害が出現します。また、細小血管合併症以外に、大血管合併症という、大きな血管にも障害を生じ、脳の血管が詰ってしまい、麻痺などを生じる脳梗塞、心臓の血管が詰まる心筋梗塞や狭心症、足の血管が詰まる閉塞性動脈硬化症といった病気も出てきます。(図1)最近では、肝癌や膵癌、大腸癌といった癌の発生率が高くなることや、認知症や歯周病との関係なども報告されています。そして、これらの合併症の最も恐ろしいことは、発症してしまうと改善することが難しく、重症化するとご家族や周囲の方にお世話にならない状態になってしまう事ではないでしょうか。人生観や死生観は人それぞれですが、おそらく、多くの方は「ピンピンコロリ」、元気で周りの方にあまりお世話にならず、ポックリと死を迎えることを希望されていませんか？そんな、ピンピンコロリが糖尿病の合併症が出てくると出来なくなってしまうかもしれません。

では、糖尿病になってしまったら、症状もないので諦めるしかないのでしょうか？実はそんな事はありません。糖尿病には悪化させない為の方法があります。その方法はいくつかありますが、まずは食事と運動になります。そして、何よりも大事なのは、今のご自分の状態を知ることから始まります。糖尿病になっているのか？なっていないのか？糖尿病になってしまっても、どの状態なのか？です。

例えば、こんな噂話を耳にすることがあります。①「ご近所さんは、糖尿病でインスリン注射を打っているから、ひどい糖尿病なのよ。」や②「知り合いは糖尿病ではあるけど、なんともないって言うてるし、痩せているから軽い糖尿病なのよ」この二つの例えは一部あっている場合もありますが、多くの場合は違う事が多いです。

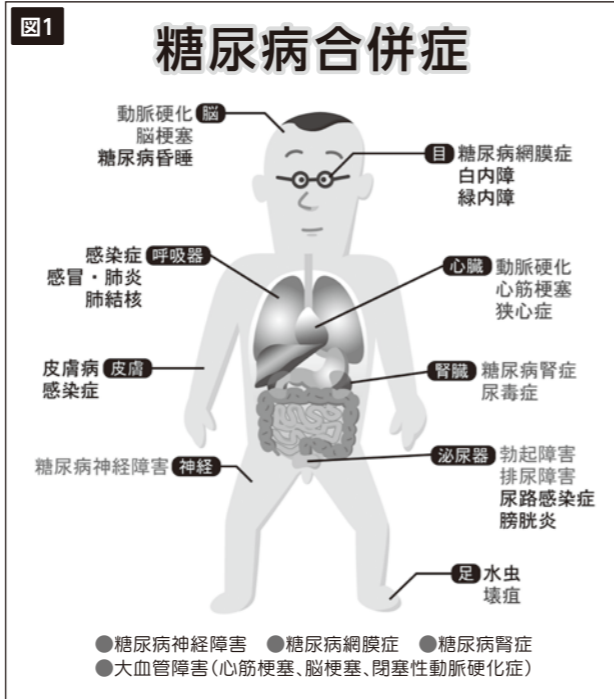


表1 糖尿病の病型分類

糖尿病は、その成因によって大きく4つの病型に分けられます。

病型分類	成因
1型糖尿病	インスリンを合成・分泌する膵島のβ細胞の破壊により、インスリンがほとんど分泌されない。
2型糖尿病	インスリンの分泌量が不足していたり、分泌のタイミングが遅れたりする。また、インスリンが効きにくい(インスリン抵抗性)ためインスリン作用が低下する。
その他の特定の機序、疾患によるもの	遺伝子として遺伝子異常が確認されたもの、膵臓病(膵炎、膵臓がんなど)、内分泌疾患(ホルモンの病気)、肝臓病(肝炎など)、薬剤や化学物質によるもの、感染症などが原因で起こる糖尿病。
妊娠糖尿病	妊娠中に初めて発見または発症した、糖尿病に至っていない糖代謝異常

スリン注射が必要になることもあります。治療も最近では早期の段階で見つかった糖尿病の方に、血糖値が落ちてくまでの間だけインスリン注射を行い、血糖値が下がってくると、自分の体からインスリンを分泌する力が戻ってくる場合があるため、インスリンの分泌が改善してきたら内服薬で経過を見るということがあります。

また、若い人に多い1型糖尿病という、完全にインスリンがでなくなってしまうタイプの糖尿病があります。このタイプの方は、完全にインスリンが出ないため、生きて行くためにインスリン注射が必要ですが、食事制限などは必要としないことがあります。これら二つの糖尿病だけ比べても同じ糖尿病であっても全くちがうものですし、2型糖尿病の方でも、肥満の有無や、インスリンを出す力、合併症の程度によって治療法はそれぞれ異なります。

つまり、先ほど提示した噂話①は、1型糖尿病の方はインスリン注射が生きて行くために絶対に必要であり、インスリン注射を打たない期間が続くと、意識がなくなり、昏睡状態になって運ばれることはありますが、インスリン注射をして、日々の血糖やヘモグロビンエーワンシーがよく、合併症も少なければ、インスリン注射を打っていても、全くひどくない糖尿病です。②の場合は、2型糖尿病の方で血糖値が300mg/dl近くなると何もしていないのに痩せてくる場合があります。その時にはすでに、上記の糖尿病合併症がでていて重症の糖尿病になっていることがあります。

糖尿病の症状は自覚すること少ないと先に述べましたが、血糖値が300mg/dl近くなると体重減少や喉の渇き、多飲、頻回にトイレに行くなどの症状が出てきます。ちなみに血糖値の範囲は健康な方で、何も食べていない状態で70mg/dlから110mg/dl、食後であっても140mg/dl以下です。そのため、血糖が140mg/dlから300mg/dlまでの間は症状が出ません。また、合併症の症状は、(図2)に示しますが、すでにこのような症状が出てきた場合には、改善することが難しい場合があることも事実です。

最近では糖尿病患者さんが右肩上がりに増えています。そして、いろんな噂が糖尿病の予防や治療に関して存在します。しかし、正しくない情報が、非常に多いということも日々の診療を行っている実感します。しっかりとした情報の選択と、ご自分の状態をしっかりと把握することが必要です。確実に正しい情報を2つ程挙げます。まず糖尿病になっているかなっていないかは、採血しなければわかりません。その為に、健診を受けましょう。次に糖尿病が疑われた方は、早めに医療機関を受診してください。そして、糖尿病のために不幸な思いをする方が1人でも少なくなることを願っています。

**図2 糖尿病の症状**

**合併症による症状は？**

糖尿病が進むと、合併症による症状が現れます。

- 目がかすむ、視力が低下する
- 足がむくむ
- 足がしびれる、痛い
- 立ちくらみがする
- 傷が治りにくい、化膿しやすい