



《きたかみ駅前内科クリニック 院内通信》

令和7年・8月号

糖尿病の人は夏こそ「フットケア」

水虫に対策するための8つの方法

高温・高湿の夏の季節がやってきました。じめじめするこの時期に「水虫」に罹ってしまう方も少なくはないのでしょうか？

水虫の原因になる**真菌（白癬菌）**は、体力が落ちているときや抵抗力が弱くなっていると増殖し、トラブルの原因になります。水虫に感染しないために、日常生活で心がけることが肝心です。



糖尿病の人は特に注意が必要

血糖値が高い状態が続くと、全身の血管だけでなく、神経も障害されます。そのため、痛みや熱さなどに対する感覚が鈍くなり、足の変形、たこやうおのめなどが起こりやすくなります。

また、血糖コントロールが不十分だと**血管障害**があらわれ、**血液の流れが悪くなりやすく**、特に抹消の足には**十分な栄養や酸素が届きにくい**からです。さらに、免疫の働きも低下するので、ちょっとした傷でもすぐに化膿し、**壊疽**になるおそれがあります。

水虫を防ぐための8項目の足のケア

白癬菌は湿度70%以上、温度15℃以上になると活発に増殖するため、梅雨から蒸し暑い夏には注意が必要。生活でちょっとした工夫をすることで白癬菌の感染を抑えられます。

米国家庭医学会では、水虫に対策するために、次のことをアドバイスしています。

・ 帰宅したらすぐに足を洗う

帰宅したら、すぐに足を石鹸で洗って清潔に保つこと。

洗いは、足の指一本一本を丁寧に洗うことが肝要です。いちいち浴室に行くのは面倒という人は、水虫がしやすい足指の間やかかとを洗い、ティッシュペーパーを使い乾燥させましょう。アルコールを含んだティッシュペーパーや脱脂綿を用意できれば、**汗だけでなく、水虫菌の栄養分となる皮脂を拭き取る**ことを勧めます。

・ 清潔と乾燥が予防の基本

カビが増える状況をできるだけ減らすことが効果的なので、汗や汚れをそのまま放置せず、清潔に保つと効果的です。お風呂やシャワーをこまめに利用し、体全体に石鹸を使って洗い、よく乾かしましょう。



・ 通気性の悪い靴・靴下を避ける

入浴後やスポーツなどで汗をかいた後は、足をしっかり乾燥させ、なるべく涼しく保つことが大切。**通気性の悪い靴・靴下はなるべく避けること。**

・ 靴下を毎日履きかえる

水虫を治療するためには、清潔な靴下を履くことが大切。適度な湿度がある履き古した靴下は水虫菌の温床になるので**靴下を毎日履きかえ**、使った靴下は洗ってしっかりと乾燥させてください。



- 部屋をこまめに掃除する

水虫になると、皮膚が剥離してはがれやすくなります。**はがれた皮膚**にいる**白癬菌は感染力**をもちます。感染を予防するために、部屋の掃除が重要。**剥がれた皮膚を掃除機でこまめに吸い取るように**しましょう。

- 足拭きマットは汚染されやすい

水回り、特に浴室にある足拭きマットなどは、白癬菌により汚染されやすいので、**家族に水虫の人がいる場合は、足拭きマット、タオル、爪切り、スリッパなどはその人専用のもの**を用意しましょう。面倒な場合は、水虫の人は足拭きマットを使わずに使い捨てのキッチンタオルなどで足を拭きましょう。

- 共同で使う施設では素足を避ける

フィットネスクラブやサウナなどの共同で使う場所でも感染しやすいです。足拭きなどを避けても、水虫の人の皮膚が剥離していて、それを踏んでしまうと感染してしまう可能性がある。共同で使う施設に行ったときは、**サンダルを履くなどして素足でいるのを避け**、帰宅後にケアすることが重要です。

- 医師の診断を受ける

爪の水虫は皮膚の水虫と違ってかゆみがないばかりか、見た目ではわからないこともあります。しかし、放置すると爪が厚くなり手入れをしにくくなったり、**変形したり割れやすくなって、ケガのもと**になります。

皮膚病や水虫に悩まされている人は、医師に診断してもらい適切な治療を受けましょう。

足の変形や痛みで困っている場合は、医師に相談を！



「夏バテ」対策の食事

暑い夏の食事は「そうめん」だけ、「冷やし茶漬け」だけという食事で済ませていませんか？

「炭水化物だけ」の食事になると、

栄養バランスが偏り、夏バテの原因に。

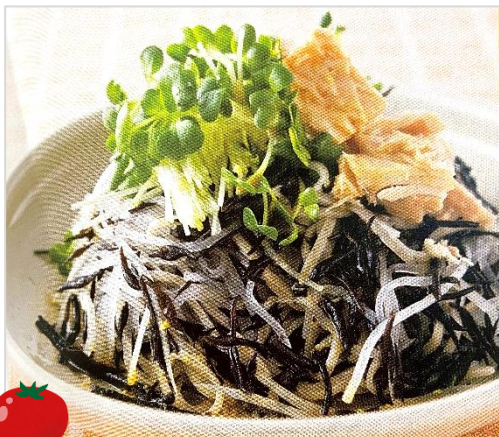
できるだけ毎食「主食・主菜・副菜」を摂れるように心掛け、夏バテ対策をしましょう。



「タコと野菜のペペロンチーノ」

タコには筋肉の疲労回復を助けてくれる「タウリン」が多く含まれています。

きゅうりそぼろのエスニックめん



「ひじきと大根のサラダそば」
「シーチキン」と「貝割れ大根」
をトッピング



一皿で「主食・主菜・副菜」
が摂れる「冷しゃぶ&うどん」

