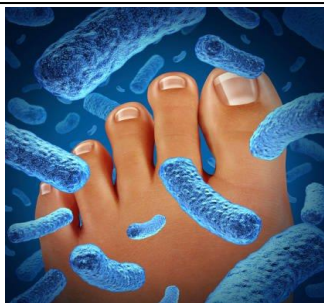




足白癬！ あなたの足は大丈夫？

高温多湿の季節（梅雨や夏頃）は足白癬（いわゆる水虫）にかかりやすくなります。それは、足白癬を起こす菌が皮膚に付着しただけでは広がらず、**気温 15 度以上、湿度 70%以上**という環境で増殖しやすいという特徴を持っているからです。白癬を放置すると、亀裂を伴って細菌感染を起こしたり、末梢血流障害がある場合は亀裂から潰瘍、壊疽に結びつくこともしばしばあります。白癬を完治させるには、**セルフケア（自宅で自分が注意すること）**がとても大切だと言われています。

大切な日頃のお手入れ！

清潔を保つ

- 白癬を起こす菌が増殖するには **24 時間**かかると言われています。毎日足や指の間まで石鹸で優しく洗いましょう。
- 軽石などで**ゴシゴシ**こすると角質を傷つけ菌が感染するリスクを高くします。

乾燥させる

- 足が蒸れた環境では白癬を起こす菌が繁殖しやすいため、通気性の悪い靴（革製、ブーツなど）を**長時間履く時は注意**しましょう。
- 素足で歩く場所（風呂場、脱衣スペース、バスマットなど）は**換気**をよくしましょう。



治療を自己中断しない

- 足白癬は再発しやすいため、症状が治まったからといって自己判断で治療を中断するのは危険です。
- 角質の奥深くに入り込んだ菌は、**ひっそり残っています**。
- 菌を完全に死滅させるには、皮膚のターンオーバー（生まれ変わり）に必要な期間（**最低 1～2 か月**）は根気よく治療しましょう

糖尿病のコントロールには食事・運動などの生活習慣を変えることと、その継続が欠かせません。皆様の糖尿病療養に役立つ情報をこの「糖尿病だより」で発信していきます。どうぞご期待ください。