



夏のフットケア ～サンダルや水虫にご用心！！～

2023年8月発行
済生会横浜市南部病院
編集：堀越

今年の夏もとても暑い日が続いていますね。夏の外出時はサンダルを使用する方も多いのではないのでしょうか。糖尿病の合併症のひとつに、糖尿病性神経障害があります。糖尿病神経障害が進むと、足にしびれが出たり感覚が鈍くなることがあります。そこで、糖尿病の足の病変を予防するには日ごろのケアが大切です。

特に夏に注意が必要なのは、サンダルです。靴下や靴で足が守られなくなるため、傷がつきやすくなります。また、コンクリートもとても暑くなり、直に足が触れるとやけどをしてしまうこともあります。ベランダなどちょっとした距離でも裸足で外にでるのは危険です。

2つ目は水虫です。白癬菌（水虫）は湿度70%以上・温度15度以上になると活発に働くようになります。夏は、水虫が多くなる季節です。



米国糖尿病協会では水虫対策として8つのアドバイスをしています。白癬菌が真皮の中まで侵入するには24時間以上かかるため、次のことを守ると水虫は予防できると言われています。

水虫から足を守るポイント

- ① 血糖コントロールが大切
- ② 清潔と乾燥が基本
指の間まで1本1本しっかり洗い、よく水分を拭き取りましょう。
- ③ 強くこすって洗わない
清潔にするのは大切ですが、硬いもので洗うと細かい傷をつけてしまい、そこから菌が侵入しやすくなります。泡でやさしく洗いましょう。
- ④ 通気性の悪い靴・靴下を避ける
靴下は足の保護だけでなく、吸湿・細菌の侵入を予防してくれる役割もあります。
- ⑤ 靴下を毎日履き替える
家の中でも細かいものや尖ったものを踏んでけがをすることがあります。室内でも靴下をはきましょう。
- ⑥ 足ふきマットは汚染されやすい(水虫がある方との共用は避ける)
- ⑦ 共同で使う施設では素足を避ける
プールやジム・温泉など多くの方が裸足で歩く場所は、素足避けましょう。
- ⑧ 医師の診断を受ける
爪が白くなりボロボロ割れたり、指の間がジュクジュクするなど水虫かな？と思ったら、皮膚科を受診し適切な診断・治療を受けましょう。

参考：糖尿病ネットワーク

足にトラブルと抱えると、転倒リスクも上がります。夏こそ足のケアに気を付け、いつまでも元気に歩けるようにしましょう！！

ひまわり会では、患者会の活性化のためにも会員数を増やしたいと考えています。当院に通院中の患者さん以外でも会員になれますので、患者さんのご紹介をお願いします。