

フットケア通信



夏は白癬（水虫）にご用心!!



暑い季節がやってきました！

汗をかきやすくなり、足も汗でベトベト・・・なんてことも増えてきますね。
そこで気を付けたいのが・・・『白癬』です。あなたの足は大丈夫ですか！？
足の“白癬菌”は、これからの暑い季節に増えやすいので要注意！！

●**足白癬** ●**爪白癬** 見逃さず正しく対処していきましょう！！

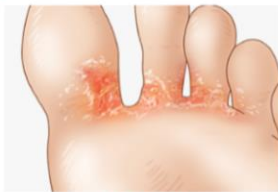
白癬：真菌（カビ）による感染症

足白癬・・・足に生じた白癬



小水疱型（汗疱型）

足の裏に小さな水ぶくれが生じ、水ぶくれが破けると皮がむける



趾間型

足の指の間の皮がむけたり、白くふやけたりする



角質増殖型

ヒビ、アカギレのように足の裏全体が硬くなる

傷口から細菌が侵入し、細菌感染を合併することがあります

白癬菌が皮膚内に侵入し、感染が成立するまで最低24時間かかります。白癬菌が皮膚表面に付着しても24時間以内に足をきれいに洗えば感染を防ぐことができるということです。



足の清潔を保ち、
白癬を寄せ付けないことが
大切！！

< 白癬（水虫）の予防ケア >

- ① 帰宅したらすぐに足を洗う
ゴシゴシ洗いは禁物！角質を傷つけ白癬菌が感染しやすくなります。石鹸をよく泡立て、なでるように洗いましょう！
- ② 足をよく乾燥させる
- ③ 通気性の良い靴を選び、何足か交互に履く
- ④ 靴下を毎日履き替える
- ⑤ 部屋をこまめに掃除する
- ⑥ バスマットやスリッパを別々にする（家庭内に水虫の人が居たらうつらないようにすることが大切）

爪白癬



- 多くの場合、爪が白～黄色に濁って厚くなったり、爪の下がボロボロになる
- 爪が厚くなると、靴にあたって痛くなったり、歩きにくくなったりすることもある

爪白癬は白癬の拡大の原因になりますので、一度、主治医に相談しましょう

看護師より一言

サンダルの子供になりました。フットネイルも楽しみたい季節ですが・・・まずは素足が人目に触れても恥ずかしくないよう指先や踵の乾燥対策に保湿剤を心がけています！季節外れのようにですが、踵などの乾燥を防ぐだけでも“キレイな足”に一歩近づけるのでは？みなさんもいかがでしょうか？（看護師 今島）