

糖尿病患者さんは水虫になりやすい？



白癬症（水虫）は、皮膚の表面にカビの一種である白癬菌が寄生することで発症します。主に足の指の間、足の裏、爪などに症状が現れます。糖尿病患者さんは高血糖の状態が続くことで血管が細くなり、足や爪など末梢部位に十分な栄養が行き渡りにくくなるため、健常者に比べて水虫を発症しやすいといわれています。さらに、糖尿病の合併症として末梢神経障害を起こすと足の感覚が鈍り、感染に気づきにくく悪化しやすくなります。

どこで感染するの？

*家庭内では…バスマット、布団、絨毯、畳など

*家庭外では…温泉、スポーツジム、プール、公共施設のスリッパなど



どう対策するの？

- 毎日入浴し、足全体・指の間・爪・足の裏を観察しながら石けんで丁寧に洗う
- 入浴後はタオルでよく水分をふき取り、しっかり乾燥させる
- 通気性の良い靴を選ぶ
- 皮膚が乾燥している時は保湿を行い、皮膚のバリア機能を保つ
- スリッパやサンダルは他人と共有しない
- 公共施設などで素足で歩いた場合は、帰宅後できるだけ早く足を洗う
（白癬菌は付着後 24 時間で増殖するため、それまでに洗うことが重要）
- 足に異常を感じたら早めに皮膚科を受診する



大切なことは…

- 毎日、自分の足をチェックする習慣をつける（かゆみなどの自覚症状がなくても進行することがあります）
- 糖尿病治療を継続し、良好な血糖コントロールを維持する

