

「地域のかかりつけ医

まるき内科クリニック」



“薬師かわら版”

〒989-5625

栗原市志波姫堀口十文字1-1

TEL0228-24-8073

発行者

院長

鈴木

慎二

待合室



待合室コーナーは、糖尿病の予防や改善に向けた情報をお伝えします。

～水虫（皮膚真菌症）は放置しないで…

慢性化の恐れ 暖房使う冬も要注意～

・真菌（カビ）が引き起こす皮膚真菌症は、誰がかかりやすい病気です。その代表的な水虫は、患者が日本人の5人に1人とされています。放置すると慢性化する恐れがあり、予防と治療を徹底することが重要です。

・皮膚に付くカビは、表面の角質をエサにし、湿度25～30度、湿度約65%以上のじめじめした環境を好みます。皮膚がこのような状態だとカビは繁殖し、角質に深く侵入しようとします。

その際の免疫反応により、水ぶくれができたり腫れたりします。梅雨に発症されやすいとされていますが、暖房や加湿器を使う冬も注意が必要です。水虫（足白癬）はカビの一種の水虫菌（白癬菌）が原因です。水虫になると、足の皮膚が白くふやけたり、赤くなってむけたりします。

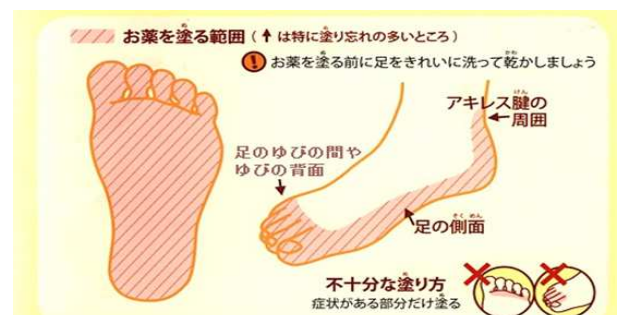
「あなたは大丈夫？白癬菌が好む環境をチェック」

当てはまる項目が多いほど、水虫になりやすいとされています。

- ①足を清潔に保てていない、つつい足のケアを忘れがち
- ②毎日、長時間靴を履き、足がむれた状態が続くことが多い
- ③足の指が太く、互いにくっつき合って湿りやすい
- ④体温が高く、体質的に汗をかきやすい
- ⑤どちらかというと、脂性だと思う
- ⑥糖尿病・免疫不全などの持病で免疫力が弱っている

※毎晩入浴して清潔にし、弱酸性の状態に保てれば、感染は予防出来ます。

足の裏やかかとが硬くなり、痛みやかゆみが出る人もいます。放置すると症状が慢性化し、治りにくくなります。この病気は、患部とその周囲に抗真菌薬を塗って治療します。



白衣の天使

冬のかくれ脱水に注意！



冬におけるかくれ脱水は、発汗が少なくのどの渇きを感じにくいため、気づかいうちに脱水症状が進行することがあります。

原因は寒さによる水分摂取の減少や暖房による乾燥です。定期的な水分摂取を心がけて予防しましょう。

掲示板

診療・休診のお知らせ

○12月21日（日） 休日当番医

○12月23日（火） 休診

○12月26日（金） 午後休診

○12月28日（日）～1月4日（日）年末年始
上記となっております。

よろしくお願い致します。

