



加地薬局かわら版

2015年6月



🌂 今が肝心！水虫対策

水虫は感染症の一種で、白癬菌という「カビ」がもとで発症します。水虫の90%以上は、人から人へ伝染する「ヒト好性菌」が原因です。

白癬菌は人間の皮膚の一番外側にある角質層にすみつき、その成分であるケラチンを栄養源に高温多湿の環境で増殖します。毎日靴を履き、汗で蒸れる足の裏、指の間に発症しやすいのはこのためです。

また、角質層が垢となって皮膚から剥がれ落ちると白癬菌も一緒に体外へ放出されます。しかしこれで死滅するわけではなく、半年から一年間ほど垢の中で生息します。この垢を踏むなどしたときに、再び皮膚に付着し、感染場所を広げていきます。



🌂 足の水虫は4タイプ

水虫のタイプ	症 状
しかんがた 趾間びらん型	足の指の間に水泡やただれがみられる。水虫患者の半数以上がこれで、強いかゆみの特徴。
しょうすいぼうがた 小水泡型	水泡が土踏まずや足の側面にできる。かゆみが激しく、あせもやかぶれとも症状が似ている。
かくしつぞうしよくがた 角質増殖型	かゆみがなく水虫と気づきにくい。 足裏やかかとの角質が乾燥して厚くなり、ポロポロと剥がれる。
つめはくせん 爪白癬	感染が爪にまで広がっている。爪もケラチンでできているので、例外ではない。 周囲の皮膚から菌が侵入すると爪が黄色く変色して厚くなり、先端からポロポロとむろくくずれる。

🌂 水虫にならないために・・・

毎日、石鹸でやさしく丁寧に洗いましょう。

足を清潔に保つことが、水虫の予防・治療の第一条件です。

白癬菌は皮膚に付着したからといってすぐに皮膚の中まで侵入するわけではありません。24時間以内に洗う事で、垢と一緒に落とすことができます。

洗う時は、泡立てた石鹸を使って指で優しく丁寧に。指の間は大きく広げ、爪の周りまで隅々を洗いましょう。洗った後も指を広げて、乾いた清潔なタオルでしっかりと拭いて乾燥させましょう。

靴にも気をつけましょう。

一日中靴を履いていると、足はコップ半分もの汗をかきます。

一日中履いた靴は湿り、白癬菌が増殖しやすくなってしまいますので、何足か用意して交互に履くように心掛けましょう。履いた靴は風通しの良い場所に干し、中まで乾燥させることも大切です。

帰宅して靴を脱いだら、足の指をグー・チョキ・パーと曲げたり伸ばしたりする体操で指の間を大きく広げると、水虫対策に効果的です。こまめにこの体操を行うと、足先の血流も良くなり水虫に対する抵抗力も高まります。



それでも水虫になってしまったら～

水虫の塗り薬は、入浴後に使用するのが効果的です。皮膚がやわらかくなり、成分が浸透しやすくなっているからです。症状がある部分以外にも菌が潜んでいることがあるので、水分をしっかりと拭き取ってから、まんべんなく使用して下さい。

かゆみや赤味などの症状が治まり、一見治ったように見えても菌が皮膚の奥に残っていることがあります。白癬菌に感染した皮膚がすべて健康な皮膚に替わるまでには半年から1年ほどかかります。

※途中で治療を中止するとすぐに水虫が再発してしまいます。継続した治療を心掛けて下さい。

