



薬局だより

白庭病院
2017年9月



水虫 どうしたら防げる？

暑い日が続いていますが、いかがお過ごしでしょうか。靴の中がむれて知らない間に水虫に感染しているなんてことも！正しい知識があれば予防することができます。うつらないよう、うつしてしまわないよう、日頃から予防対策を心がけましょう。

水虫とは 

カビの一種、白癬菌が皮膚の角質層に寄生して起こるのが水虫。靴を履いて足がムレると高温多湿になって菌が繁殖しやすいことが主な理由です。水虫菌はとても生命力が強く、皮膚からはがれ落ちた角質の中でもまだ生き残っています。それを家族が素足で踏んだり皮膚に付けてしまい放置しておく、皮膚の中に侵入していわゆる「水虫をうつされた」状態になってしまいます。

水虫になりやすい人って？いつなりやすい？

高温多湿の時期は菌の活動が活発になり、増殖しやすくなります。初期なら治りやすいのですが、放っておくと爪やかかるとにまで水虫が広がり、治りにくくなります。本来、水虫は皮膚に付着してから24時間経たないと感染しません。感染するまでに洗い流せば感染を防ぐことができます。以下に当てはまる人は気を付けましょう。

- ◇ 足の指が太く指の間が狭い
- ◇ 体温が高く汗をかきやすい
- ◇ 糖尿病や免疫不全などの持病で免疫力が低下している
- ◇ 1日中靴を履いている環境
- ◇ プールや銭湯によく行く
- ◇ 室内でペットを飼っている

水虫の主な種類と症状

◇ ブツブツ（小水疱型）

足裏やフチ辺りに小さな水泡がいくつもでき、激しいかゆみをともなう。赤みや皮むけも。趾間型と同時に発症することが多い。

◇ ジュクジュク（趾間型）*水虫の中で最も多い！！

足の指の間が赤くなり、ジュクジュクしたり赤くただれてかゆみが出る。

◇ ゴワゴワ（角質増殖型）

足の裏やかかとの角質が乾燥して硬くなり、あかぎれのようなヒビ割れを起こす。かゆみはないが、はがれた角質が床に付くと他人にも感染させてしまう

◇ 爪の水虫（爪白癬） *市販薬ではなおりません。

水虫が爪へ広がると、爪の先が厚く白っぽくなる。爪の変形や欠けることも！



水虫の種類に合わせて選みたい薬

一度水虫になってしまったら、薬を塗らないと治りません。塗り始めて1カ月ほどたつと症状はおさまりますが、これは菌が完全に死滅したわけではなく、活動停止の状態になっているだけ。皮膚が新しく入れ替わるまでの1、2カ月以上は薬を塗り続けるのが治療のポイントです。*爪白癬は市販薬では治りません。皮膚科を受診してください。

クリーム剤

足の指の間や水泡でジュクジュクした水虫、足裏の角化した水虫に。患部とその周辺に広くしっかりと塗ってください。

液剤

足の指の間のカサカサした水虫、水泡でつぶれていない水虫に。ただれた患部に塗ってしまうとしみて痛むことがあります。

スプレー剤

足の指の間のカサカサした水虫、水泡でつぶれていない水虫、足裏などの広範囲にできた水虫、ジュクジュクした水虫に。手を汚さずに広い患部に簡単に塗れるので便利です。

これでばっちり！水虫対策

◇入浴で指と指の間も石けんでいねいに洗う

強く洗いすぎると傷になり、そこから水虫菌が入る可能性があります。指や柔らかいタオルなどで洗いましょう。

◇足ふきマットは頻繁に洗ってよく乾燥させる

家族が共有する布製品はできるだけいつも清潔にしておきましょう。

◇床や畳の掃除をできるだけ細かくする

皮膚から剥がれ落ちた角質の中にも水虫菌は潜んでいます。

◇同じ靴を毎日履かないようにする

湿気のある靴は白癬菌が繁殖しやすいので、靴は数足をローテーションさせて履き分けてください。

◇靴下は吸湿性の高い木綿や麻素材に

吸湿性のよい素材を選び、毎日履き替えるのが基本。5本指ソックスもオススメです。

◇爪切りを家族の間で貸し借りしない

各自で自分専用の爪切りを使いましょう。

◇帰宅後はすぐに靴下をぬいでまず足を洗う

水虫になっている人は家族にうつさないためにもぜひ習慣づけてください。

◇足の指のグーパー運動

足指の間の通気性をよくするために、素足で足の指を閉じたり開いたりする運動も予防に効果的です。

