



## 夏に悪化しやすい水虫対策

水虫は、正式には足白癬(あしはくせん)という病気で、白癬菌というカビの一種が、皮膚の一番外側にある角質層に入り込んで繁殖することによって起こります。

白癬菌は高温多湿の環境で活発に繁殖しますので、水虫は夏になると悪化し、冬には症状が治まる傾向があります。

### [白癬菌の種類と]



足の指の間にできるもの **[趾間(しかん)型]**  
 足の裏にできるもの **[小水疱型]**  
 足裏全体がかたくなったもの **[角化型]**



手にできるもの **[手白癬]**

爪に白癬菌が入ったもの **[爪白癬]**

### [水虫の対処法]

- ① 症状がでたら早めに、そして根気よく薬を塗りましょう。症状のある部分より広めに塗り、痒みがなくなっても薬はしっかり塗り続けます。症状が消えるまで1~2ヶ月、症状が消えてから菌を死滅させるまでにさらに1~2ヶ月必要です。
- ② 痒くてもかかないようにしましょう。かきむしって傷をつけると、他の細菌感染が起こり、患部の悪化や別の皮膚病になってしまうこともあります。またかいた爪には水虫菌が付着するため、体の他の場所にうつる危険性もあります。

### [水虫の予防法]

- ① 足の指の間までやさしく石鹸で洗いましょう。ごしごしあらうと足に傷がつき、かえって水虫になりやすくなります。又、足の指と指の間隔が狭いと蒸れて水虫菌が繁殖しやすくなります。窮屈な靴下、靴は避けましょう。
- ② 足をよく乾燥させましょう。足が湿っていると水虫菌が繁殖しやすくなります。通気性のよい素材の靴下を毎日履き替え、靴も通気性のよいものを何足が選り交互に履きます。時々陰干をし、湿気を取り除きましょう。

### [家族が水虫になったら]

- ① バスマットとスリッパの共有は避けましょう。
- ② 部屋のほこりの中に落ちた水虫菌がいることが多くなります。床の掃除をこまめにしましょう。濡れたぞうきんで拭き掃除をすると除菌できます。
  - ★ 水虫菌は治療することにより生活環境に落ちる菌数は減少します。早めに治療を開始しましょう。
  - ★ 靴下は石鹸で洗うと除菌ができます。靴も熱湯をかけると完全に除菌ができ、水洗いのみでも大幅に菌数は減少します。

### [水虫の診断は]

水虫が疑われる所の皮膚をピンセットでつまみ顕微鏡で水虫菌がいるかどうかを見ます。水虫と間違いやすい皮膚疾患(接触性皮膚炎・汗泡・掌蹠膿疱症・かかとのひび割れ等)もあります。最初に皮膚科を受診することをお勧めします。

### [水虫の治療薬]

一般的には、乾燥したところには液剤、じゅくじゅくしたところにはクリームや軟膏が適していると言われています。塗り薬の剤形によっては皮膚を刺激し、症状が悪化することもあります。自分にあった塗り薬を使いましょう。

**皮膚刺激性の高い順:スプレー>液剤>クリーム>軟膏**

また水虫の塗り薬と一緒にステロイド剤が出る事があります。患部が水虫だけでなく、他の接触性皮膚炎などを起こしている時に、短期間併用することもあります。

**毎年繰り返さないためにもしっかり治療しましょう!**

参考文献:タダ健康サイト、日本医真菌学会第49回シンポジウム

どこの病院・診療所の処方せんにも対応できます。

(お薬によっては時間がかかることがあります)あすなろ武川薬局

お薬・健康食品・サプリメント等についてのご相談を受け付けています(午後2時半頃~1時間程度)

TEL 0551-26-3800

FAX 0551-26-3810