

# 笑味ちゃんレター

## 水虫の予防と対策



梅雨は、高温多湿で水虫が増える季節です。日本人の水虫の罹患人数は、なんと4人に1人です。男性に多いイメージがありますが、女性でも水虫に悩まされる人は増えています。また、一度かかってしまうと、なかなか治りにくい水虫。しっかりとした予防をして、かかった場合には根気強く治療していきましょう！

**原因** 水虫は、カビの一種である「白癬菌(はくせんきん)」が、皮膚の角質層に寄生することによって起こる皮膚の病気です。水虫にかかった人の皮膚からはがれ落ちる角質を踏んだりして菌が付着し、洗い流されず残った菌が、傷ついた角質から入り込み、なおかつ繁殖しやすい環境にあった場合感染します。

### 感染しやすい環境チェック

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

当てはまる項目が多いほど、水虫になりやすいと言われています！あなたは、どうですか？

### 種類と症状



第一三共ヘルスケアホームページ引用

### 予防 清潔第一 & ジメジメした環境をシャットアウト!!

#### ★からだを清潔に保つ★

- ・毎日の入浴で足、特に指と指の間を石鹸で丁寧に洗う。
- ・角質を傷つけると菌が入り込みやすくなるので、軽石や角質取りは控える。



#### ★家庭内を清潔に保つ★

- ・浴室のマットや共用のスリッパは、頻りに洗ってよく乾燥させる。
- ・床掃除もこまめに行う。



#### ★靴や靴下の工夫で湿気を避ける★

- ・自分の足に合った通気性のよい靴を選ぶ。
- ・1日履いた靴は湿気を多く含み、菌が繁殖しやすくなるので、数足の靴を交互に履く。
- ・靴下はナイロン製を避け、吸湿性の高い木綿や麻素材を選び、よく洗ったものを毎日履き替える。



#### ★素足で利用する施設に行った後は気をつける★

- ・入浴施設やプールなど、たくさんの人が素足で利用する施設では、菌が足に付着しやすいので、よく洗い流し繁殖しやすい環境を作らないようにする。

### 対策 治療は、「根気」「清潔」「乾燥」が大切!!

#### ★処方薬と市販薬を上手に使用する★

(受診をすすめる症状)

- ・爪の水虫やしらくもの場合
- ・湿疹か水虫か判断つかない場合
- ・患部が顔面・陰のう・粘膜あるいは広範囲の場合
- ・妊娠中またはその可能性のある人や乳幼児、アレルギー体質の場合
- ・別の薬を服用中の場合

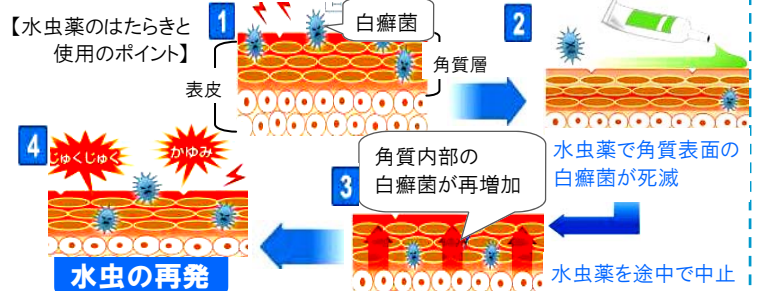


(セルフケアできる場合)

- ・足の水虫やいんきんたむし、ぜにたむしは上記に当てはまらなければ市販薬でもケアできる。ただし、2週間使用しても改善しない場合は医師または薬剤師に相談すること。

#### ★症状が消えても、使用をやめないことが大切★

水虫治療は、皮膚に入り込んだ白癬菌を殺菌する薬を使います。症状が改善しても、角質の奥深くで菌が生きていることがあるため、新陳代謝により皮膚が新しく入れ替わるまでの間、少なくとも1~2ヶ月間は根気強く薬を使用することが大切です！



JA鹿児島県厚生連 地域医療推進部 地域医療推進課  
 〒890-0061 鹿児島市天保山町22番23号  
 TEL 099-806-1101・FAX 099-806-1107  
 E-mail kou.tis@ks-ja.or.jp  
 皆様からのご意見やご質問を、お待ちしております。