

ハロ-通信



発行元：えひめ保健企画/若水ハロ-薬局・松山ハロ-薬局

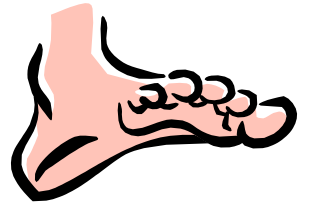
NO. 8
2005. 5月

寒い冬が終わり、ようやく温かくなったと思うともう梅雨がすぐそこにきています。今年こそ、いや~な水虫を根こそぎやっつけましょう！

最近はとても良い治療法が開発されています。「もしかしたら、水虫かも？」と思っている方も、いま水虫ではない方も、感染を防ぐためにぜひお読みください。

水虫の正体は…？

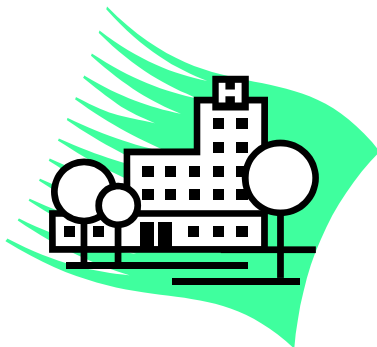
水虫は「白癬(はくせん)菌」という真菌(カビ)が、皮膚の一番外側の角質層に寄生することによって起こります。白癬菌は体のさまざまな部位に感染し、場所によって病名が異なります。例えば、頭皮にできるシラクモ、体部のゼニタムシやインキンタムシなども白癬菌が原因です。特に足に感染したものが「水虫」と呼ばれています。



水虫の4つのタイプ

- ①趾間型……足の指の間がジクジクし、白くふやけたようになり、乾いて皮がむけ発赤を生じます。かゆみの比較的少ないタイプです。
- ②小水疱型……土踏まずや足の外側のへりに、ポツポツと米粒程度の小さな水ぶくれができ、破れてびらんを生じ、非常に強いかゆみ、痛みもあります。膿状の分泌液が出る場合もあります。
- ③角質増殖型…慢性化した水虫で、角質層が増殖して厚くなり、足の裏全体が硬くカサカサになります。かゆみは少なく、冬になると硬くなった皮膚がひび割れ、痛むことがあります。
- ④爪白鮮……白癬菌が爪に感染し、爪が白く濁って厚くなります。黄褐色や茶褐色になることもあり、爪がもろくぼろぼろと欠けたりもします。爪水虫自体は痛みやかゆみはありませんが、爪の中に白癬菌が隠れているので、足の水虫が治りにくかったり、家族にうつってしまったたりすることもあります。

水虫に似た病気



自分では水虫と以为っていても別の病気の場合もあります。水虫とよく間違われる病気としては、

- ・ 汗疱(かんぽう)…手のひらや足の裏に小さな水ぶくれができる
- ・ 掌蹠膿疱(しょうせきのうほう)症…手のひらや足の裏に膿を持ったブツブツができる
- ・ 湿疹、かぶれ
- ・ 接触皮膚炎
- ・ 皮膚カンジダ症

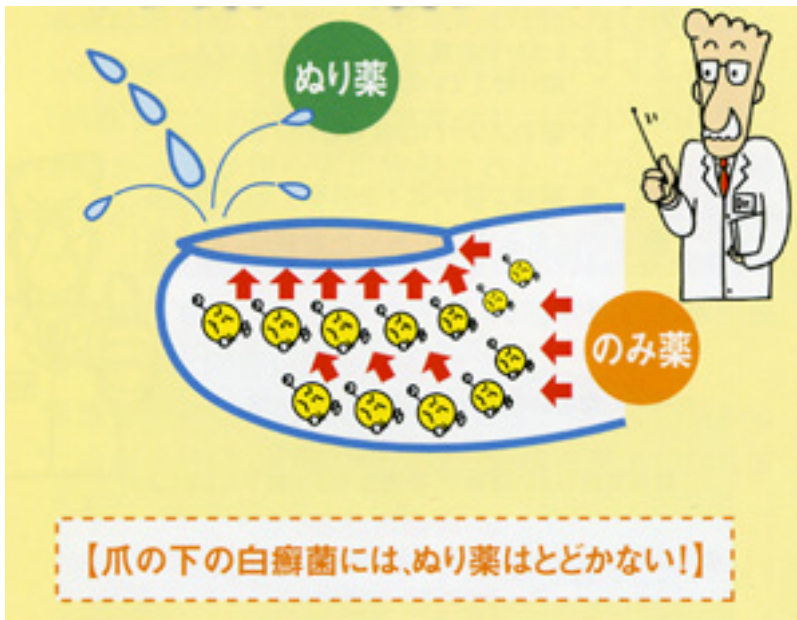
などがあります。これらの病気は症状が似ていて判断が難しいので、塗り薬でよくなるなど、気になる方は一度受診をお勧めします。水虫かどうかは皮膚科で白癬菌を確認すれば分かります。

水虫の治療

①趾間型と②小水疱型の水虫は白癬菌が角質層の表面近くに感染しているため、塗り薬で治療することができます。最近、白癬菌の発育を抑えるだけでなく、殺菌的に作用する薬も開発されています。軟膏、クリーム剤や液剤など症状にあわせてお選びください。また、1日1回で効くタイプのものも増えています。

～外用薬を使う際のポイント～

- ・ 用法用量を守って塗りましょう。
- ・ お風呂上りに、皮膚が水分を吸って柔らかくなうちに塗ると成分が浸透しやすくなります。
- ・ 症状がないところにも白癬菌が広がっていることが多いのでやや広めに、外側から内側に塗ってください。
- ・ 皮膚の角質層は約1ヶ月で生まれ変わるので(ターンオーバー)、症状が治まってからも1ヶ月は根気よく毎日塗り続けましょう。
- ・ 患部に痛みやはれがある場合には治療してから、カサカサ型の水虫には液剤かクリーム剤、ジュクジュク型には軟膏剤が効果的です。



③角質増殖型と④爪白癬に対しては、外用薬を使っても白癬菌がいるところまで薬が浸透していきません。そのため、血流に乗って体の内側から白癬菌にダメージを与える、飲み薬(経口抗真菌薬)による治療が有効です。飲み薬は市販されていないため、医師の診察が必要です。少数ですが肝機能などに影響を与える場合がありますので、副作用を防ぐため、血液検査をしながら2・3ヶ月～半年ほど服用します。

水虫予防には清潔と乾燥！

- ・ 白癬菌が長時間足に付着したままになると感染しやすくなります。バスマットなども白癬菌の感染源になりやすいので、こまめに洗って清潔に保ちましょう。
- ・ 白癬菌は高温多湿を好みます。お風呂上りは水分をふき取ってよく乾燥させましょう。ドライヤーの冷風はおすすめです。靴や靴下は通気性の良いものを選び、できれば同じ靴を毎日履かず、オフィスではサンダルなどに履き替えるといいです。

季節の話題 ～五月病を防ぐには～

五月病は、五月に限らずストレスによって不安、あせりなどから体の不調を訴えるいわゆる『うつ病の前触れ』です。ストレスに対抗するには、イライラを防ぐカルシウムや神経をリラックスさせるごま、たまねぎ、にら、しそなどを食べると良いといわれています。また、ビタミン・ミネラルを補給するために野菜・果物をしっかりととりましょう。

編集 上田(若水)