



水虫とは

水虫は白癬菌というカビが原因で起こる皮膚の感染症です。水虫というと足が真っ先に思い浮かびますが、爪白癬（爪水虫）、頭部浅在性白癬（シラクモ）、体部白癬（タムシ）、股部白癬（インキンタムシ）、手白癬（手水虫）といったように様々な場所に感染し、感染した場所によって病名が異なります。

足水虫、爪水虫ってどんな症状？

●足水虫：足水虫は、次の3つのタイプに分けられます。それぞれ症状も異なります。

（1）趾間びらん型

足の指、特に第4～第5趾間（薬指と小指の間）にできやすく、むずがゆい感じを伴う最も多いタイプ。趾間に鱗屑（かさかさ）を生じ、やがて白くふやけ、皮がはがれるとびらん面となり湿潤します。このタイプはしばしば夏に細菌の二次感染をきたし、痛みを伴う場合もあります。

（2）小水疱型

初夏～梅雨時に症状が出現したり増悪することが多く、秋口～冬には改善する傾向があるのがこのタイプ。足の裏やふちに小さな水疱ができ、非常にかゆくなります。

（3）角質増殖型

足の裏全体、特にかかとの皮膚がかたく、分厚くなり、皮がむけてくるタイプ。1年中を通してあまり変化しませんが、冬になると角質の乾燥が増強し、亀裂（ひび、あかぎれ）を生じ、痛みを伴う場合もあります。かゆみはあまりありません。このタイプは水虫の慢性型ともいえ、爪水虫を合併している例もまれではありません。このタイプの水虫は塗り薬の効果があまりないため、飲み薬の併用が必要です。



●爪水虫：爪水虫は白癬菌が爪の中に入り込んでおこります。足水虫を放置したためにおこることがほとんどです。親指の爪によくおこり、爪が白～黄白色に濁ったり、分厚くなったり、もろくなったりします。爪には知覚神経がないため自覚症状はありませんが、症状が進むと歩行時に痛みをみとめることがあります。

水虫にならないためには

日常生活でできる予防ケア

・一番大事なのは、何と云っても毎日の入浴です

白癬菌が皮膚に付いても、角質層の中に侵入するまでに、24時間くらい掛かるので、1日1回入浴すれば、ほとんどの場合水虫に感染することは避けられます。

・靴は毎日取り換えよう

毎日同じ靴を履かないことも、水虫予防には大切です。

3～4足でローテーションさせ、天気の良い日には干して乾燥させてあげると、より効果的です。

靴や靴下はできるだけ通気性の良い素材を選んでください。

5本指の靴下も効果的です。

・白癬菌の感染リスクが高い場所へ行ったときは

温泉のバスマットやスポーツジムの更衣室などは、白癬菌の温床です。帰ったらできるだけ早く、足を洗うかウエットティッシュなどで拭いてください。

・家族の水虫の方がいる場合は

まずは家族の方の水虫治療が最優先です。

水虫治療を始めると、白癬菌がばら撒かれる量がぐっと減ります。

そして、床をこまめに掃除すること、バスマットやタオルを共有しないこと、家の中では専用スリッパを使用してもらうことが大切です。