

いそファミ通信

6月号



今年は梅雨入りが早く、暑くてじめじめしたお天気がつづいていますね。こんな時期、気になるのが「水虫」です。

水虫は白癬菌というカビが原因で起こる感染症です。白癬菌の大好物は、皮膚の角質の成分であるケラチンです。水虫はケラチナーゼという酵素でケラチンを溶かし、主食にしています。水虫はほかのカビと同様、高温多湿を好みます。蒸し暑い梅雨時から夏場にかけては、白癬菌の活動が活発になる季節です。また靴や靴下を長時間履き続けると、汗ばんで蒸れた状態になります。白癬菌にとって最高の住み家です。水虫の人が落とした皮膚の垢が別の人の皮膚に付着してうつるので、バスルームの足ふきマットやスリッパなど湿った暖かい場所は要注意と言えます。

水虫の種類

①**趾間ジクジク型**:最も多いタイプで、足の指の間(趾間)にできます。隣り合った指が密着して、特に薬指と小指の間に多くみられます。指と指の間の隙間がない人に多いようですが、汗かきの人もムシてなることが多いようです。

②**小水疱プツプツ型**:梅雨時にかけて目立って増えてくる水虫です、激しい痒みを伴います。土踏まずや足の辺縁に赤みを伴った小さな水疱がポツポツできてきます。水疱は1週間ほどで乾燥して皮がむけてきますが、ひとつの水疱が消えても、また他の場所に新しい水疱ができて少しずつ広がっていきます。

③**角質増殖カサカサ型**:足の裏、特にかかとの部分の角質が厚くなり、表面がザラザラになって皮がむけてくるタイプの水虫です。痒みは少なく、1年を通して症状はあまり変化しません。冬にあかぎれやひび割れができることもあります。ほかの水虫と違って皮膚がジクジクとふやけたりすることがないので、水虫であることを見逃してしまいがちになります。このタイプは水虫が慢性化した状態でもあります。

④**白くてボロボロ分厚い爪水虫**:白癬菌が爪の中にまで侵入してきて起こるのが爪水虫です。親指の爪に多く発症し、爪が白く濁ったり、変形したり、ぼろぼろ欠けたりします。自覚症状はほとんどありませんが、時に痛みを感じることがあります。爪水虫になった場合たいていは足など他の部位にも水虫があります。しかも、いったん水虫になってしまった爪は水虫の倉庫となっています。塗り薬などで治ったと思った足水虫が何度も繰り返すのは、爪から白癬菌が供給され続けているからなのです。爪水虫を退治しない限り、この水虫サイクルから抜け出すことはできません。爪の真菌培養検査をしてみて初めて水虫と分かることも多々見られます。



予防法

家に帰ったら足を洗う習慣をつけましょう。洗うときは、足の指の間まで石けんなどでよく洗いましょう。白癬菌は24時間以内であれば、洗い流すことで死滅します。足を清潔に保つためにも、靴下を毎日履き替えることはもちろん、足の手入れをこまめにしましょう。

靴も通気性の良い靴を選び、一足を履き続けるのではなく、何足かを交互に履きましょう。通勤用と職場用と使い分けるのもおすすめです。また、靴はときどき陰干して、湿気を除いておきましょう。

白癬菌に感染している人の皮膚が剥げ落ち、そこから菌が増殖し、同居している家族などが感染することが多くありますので、まめに掃除をして、部屋のゴミ、ホコリを排除しましょう。また、バスマットやスリッパは白癬菌が繁殖しやすい温床となりますので、各自別々にするのが理想的です。



予防していても水虫になってしまったら・・・大丈夫！塗り薬、飲み薬、いくつかの種類があります。主治医に相談して一番適したタイプの薬を処方してもらってくださいね。