



## 水虫について



(公財) 鳥取県保健事業団

鳥取市富安二丁目9番4

Tel 0857-23-4841

いわゆる『水虫』と呼ばれているものは、足に真菌(カビ)による感染症が起きていることを言い、足白癬という病気です。この白癬(=真菌等のカビによって起こる感染症)は、体の皮膚や毛・爪などにも菌が感染し、足以外のところにも発症することがあります。今回は、主に足や爪に白癬が発症する足白癬=水虫についてお伝えします。

### どのような症状があるのでしょうか

表れる症状によって分類されます。

小水疱型(汗疱型)	趾間型	角質増殖型
足の裏に小さい水膨れができ、水膨れが破れると皮がむける	足の指の間の皮がむけたり、白くふやけたりする	ひび・あかぎれのように足の裏全体が硬くなる
暖かくなると症状が出て、涼しくなると症状が治まってくる。 治療しないで長い間放置することで、爪水虫を合併することがある。		まれな病型。爪水虫を合併する。 季節的変動はなく、冬期になるとひび割れて痛いこともある。



水虫って足がかゆいんじゃないの？

(公益財団法人日本皮膚科学会HP参考)

世間には「水虫=かゆいもの！」という誤解があります。  
・水虫でかゆがる人は10%程度で、1年中かゆみがない人もある  
・かゆくなるのは夏季で、秋になるとかゆくなくなる人が多い



### 皮膚科専門医の診断が重要

「足の指の間や足の裏がかゆい」  
「足の指の間がふやけて白くなったり、ジュクジュクする」  
「足の指の間や足の裏の皮がむける」  
「足の裏に小さい水疱ができる」

などの症状が、毎年夏になると生じ、秋になると自然に治るという場合は水虫の可能性は高いですが…

水虫と紛らわしい皮膚病はたくさんあります。皮膚科専門医でも見ただけでは診断はつきません。皮膚科専門医の

#### 直接鏡検

**(白癬菌が寄生している部位をとって、顕微鏡で観察して白癬菌を見る検査)**

を受けて診断してもらいましょう！



水虫ってどうしてなるの？

水虫=足白癬(白癬=真菌等のカビによる感染症)です。

この白癬は、

- ・動物にも起こる。白癬になっている動物と接触することで白癬菌に感染し発症する。
- ・柔道などの格闘技を行っている選手間で練習や試合を介して白癬菌に感染し発症する。

⇒ただし…

真菌ではないカビの感染症で足白癬の報告はなく、頭部白癬・体部白癬を発症する。

- ・家庭内の足ふきマットやスリッパなどを長い間共有していると、それらに付着した白癬菌が足に感染して発症する。

⇒水虫=足白癬は、家庭内感染によるものが大部分を占める



<裏面もご覧ください>



えっ、白癬菌が付いたら水虫になるの！？

付いただけでは、なりません。白癬菌が皮膚内に侵入し、感染となるまで最低24時間かかります。(皮膚に傷があると12時間で感染するというデータもある)  
下記に、水虫にならない・水虫を治すための2本柱をご紹介します。



## 感染を予防

### ①家庭内に白癬菌を持ち込まない

銭湯やサウナなど大勢の人が使用する浴場では、足ふきマットを使用後、水気をきちんとふき取り、十分に足を乾かしてから、靴や靴下を履きましょう。

### ②足のケア

白癬菌が付いても洗えば感染しません。しかし、ゴシゴシ洗いをすると皮膚を傷つけると、かえって感染しやすくなります。石けんをよく泡立て、なでるように洗いましょう。

### ③靴のケア

可能な限り靴を洗い、靴の中の白癬菌を取り除き、しっかり乾燥させましょう。洗えない革靴などは中を濡れ雑巾で拭いて白癬菌が付いたアカを取り除き、しっかり乾燥させることが大切です。

また、毎日同じ靴を履かないように、2～3足をローテーションで履いたり、風通しのよいサンダルにするなど、足を蒸らさないようにしましょう。

### ④部屋のケア

タオルやマットなどは洗濯し、洗濯できない物は濡れた雑巾で拭き、しっかり乾燥させましょう。

白癬菌はアカと一緒に1年以上生き続けます。畳は掃除機をかけ、水拭きし、しっかり乾燥させます。家具の下や階段、部屋の隅などゴミがたまりやすい所も掃除しましょう。

③以下は、本人や同居人に水虫の方がなければ必要なケアです。

## きちんとした治療

家庭内に水虫の方がいる場合、長い間同居していれば水虫になりやすくなります。自分が、家族が水虫であれば、治療をして治すことが最優先です！

### ①治療を中止しない

通常の水虫であれば、塗り薬を毎日つければ2週間程度で良くなります。しかし、それでは完全に消失せず白癬菌は残っているのです。最低1か月毎日塗り続けることが大切です。

### ②足全体に薬を塗る

自覚症状がない部分にも白癬菌は存在します。水疱やかゆみのある部分だけでなく、指の間から足裏全体にきちんと薬を塗りましょう。

### ③爪水虫になったら飲み薬で

爪水虫はかゆみはなく、爪が白～黄色に濁って厚くなることが多いです。爪水虫になると原則飲み薬でないと治りません。ただし、爪は外傷等で様々な変化が起きますので、爪水虫でないこともあります。気になれば受診し、水虫の感染源になるので、治療しましょう。

### ④再感染を予防する

水虫の方がいる家庭では、家庭内に白癬菌がばらまかれ、本人の再感染やご家族の感染が起こります。同居している水虫の方が同時に治療しない限り、家庭内の白癬菌は無くなりません。まずは治療、そして部屋の掃除や共有する物のケアを行いましょう。

## 栄養コーナー

# 夏本番に備えて！早めの夏バテ対策を



6月に入り、だんだんと暑さでだるくてやる気が出ない…と感じる今日この頃。夏バテ対策に早すぎるということはありません。以下のポイントをおさえて初夏から夏本番にかけての暑さを元気に乗り切りましょう！

## ①こまめな水分補給

暑さに慣れていないこの時期は、意外と熱中症になりやすい。基本的には水か白湯・お茶で、のどが渴いたと感じる前にこまめな水分補給を！

※最近ではマスクをしていることによりマスク内の湿度が上がり、のどの渇きに気づきにくくなるのでさらに注意が必要です。

### 水分補給の注意点

※スポーツドリンクは糖分・塩分が多いので、基本は屋外での活動やスポーツでたくさん汗をかいたときに。

※コーヒーや紅茶・緑茶などカフェインが多いものは利尿作用が強いので水分補給にはあまり好ましくない。

※冷たいものとりすぎは胃腸の疲れの原因に。なるべく適度なぬるさで。



## ②ビタミンB<sub>1</sub>で疲労回復

糖質をエネルギーに変える過程に関わり、疲労回復やスタミナ増強に役立つ。

食品例：豚肉(もも)、うなぎ、玄米 など

## ③すっぱいパワーで疲れを吹き飛ばす！

かんきつ類や梅干し・お酢などのすっぱさのもと“クエン酸”には疲労物質を体の外に排出する役割があります。



## ～夏バテ予防レシピ 冷しゃぶの梅肉ソースがけ～

<材料(4人分)>

- ・豚肉 300g
- ・お好みの野菜(梅肉ソース)
- ・梅 中5～6個
- ★醤油 大さじ1
- ★みりん 大さじ1
- ★酒 大さじ1
- ★かつおだし粉末 小さじ1/2
- ★水 大さじ1

<作り方>

1. 梅干しの種を取り、たたいてできるだけ細かくする
2. ★を混ぜて、沸騰するまで煮詰める。煮詰めたらたたいた梅と合わせる。
3. お好みの野菜、ゆでた豚肉を盛り付け、出来た梅ソースをかければ出来上がり。ほかにも、冷奴や蒸し鶏、サラダなどにも合う万能ソース！ぜひいろいろな料理でお試しを☆

豚肉はゆでることで脂が落ち、ヘルシーに！  
豚肉のビタミンB<sub>1</sub>と梅干しのクエン酸で  
疲労回復効果に期待♪

