

ジメジメする梅雨から夏にかけて、水虫に悩まされる人が増えてきます。水虫は、男性がなるものというイメージがありますが、最近は、生活様式の変化に伴って感染の機会が増え、女性でも水虫に悩まされる人が増えています。水虫は治る病気です。適切な治療を行い、不快な症状を1日でも早くなくしましょう。

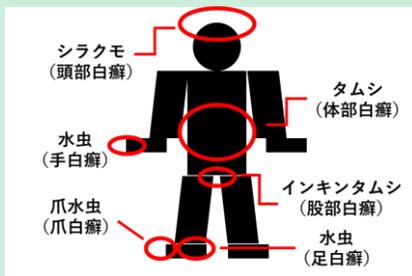


➤ 水虫とは

水虫は、**白癬菌（はくせんきん）という真菌（カビ）が皮膚に寄生することで起こる感染症**です。白癬菌は足だけでなく、手、頭など身体のどこにでも感染し、部位によって、シラクモ（頭部白癬）、タムシ（体部白癬）、インキンタムシ（股部白癬）など、異なった病名がついています。

白癬菌は、皮膚の角質層や毛髪成分である**ケラチン**というたんぱく質を栄養源としてすみついているため、その栄養源があるところなら、どこでも白癬になります。

白癬菌は、**高温多湿の環境を好む**ため、気温が低く空気が乾燥している間、水虫の症状は治まっています。しかし、**気候が暖かくなってジメジメしてくる頃に症状が現れます。**

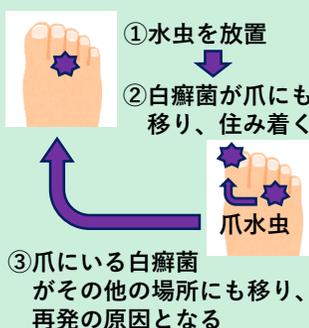


種類	特徴
趾間型	足の指の間（特に中指と薬指の間）によく見られるものです。赤くジュクジュクになって皮がむけたり、白くふやけてぶよぶよになったりします。
小水疱型	かゆみが強いのが特徴。足の裏の土踏まずあたりやふちに小さな水疱ができ、日がたつと赤くなって皮膚がむけてきます。
角質増殖型	足の裏やかかかとかサカサと乾燥、角質が厚く硬くなり、皮膚がむけ、ひび割れを伴うのが特徴です。

➤ 爪白癬（爪水虫）とは

爪が白や黄色に濁っていたり、もろくなっていたり、爪が厚くなるなどの症状があれば、爪白癬（爪の水虫）の可能性がります。爪白癬は、**爪に白癬菌がすみつくことで起こります**。これは、爪が角質層（かくしつそう）と同じケラチンという成分できているためです。皮膚科の水虫の患者さんを調べたところ、その約半数に爪にも白癬菌が発見されたという結果も出ています。

爪白癬は**普通の水虫と違いかゆくも痛くもないために、水虫だと気がつかずに放置されるケースが多くあります。**



➤ 水虫の感染経路

水虫は、**水虫の人と直接足を触れ合うことがなくても、うつります**。水虫の人が素足で履いたスリッパ、歩いた床や畳などに白癬菌がばらまかれているためです。**特にバスマットは、湿気を好む白癬菌が発育しやすいので、水虫の人がいる場合には、バスマットから他の人に水虫がうつります**。しかし、菌が付着しただけで、すぐに水虫になるわけではありません。感染が成立するのは、**洗い流されずに残った菌が、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**です。



➤ 水虫の治療法

水虫には通常、**塗り薬（外用薬）**が用いられます。外用薬には液剤、クリーム剤、軟膏などありますが、あまり効果に違いはありません。症状に合った薬を用いるようにしましょう。爪白癬や角質増殖型の場合は、厚い角質層や爪の中まで外用薬の成分が浸透しにくいので、皮膚科を受診することをおすすめします。症状に応じて、**外用薬や飲み薬**が処方されます。

塗り薬を塗る時のポイント

- 用法・用量にしたがって塗る
- お風呂上がりの角質層が柔らかい時に塗る
- 症状が出ているところだけでなく、指の間から足の裏全体に塗る
- 症状が治まっても、毎日欠かさず最低1カ月以上、塗り続ける

➤ 水虫の予防

◆からだを清潔に保つ

足はむれやすく、白癬菌の大好きな環境になりがちです。毎日の入浴で足をこまめに洗いましょう。指や指の間も、せっけんでていねいに洗いましょう。



◆家庭内を清潔に保つ

家族に水虫の人がいるときは、浴室の足ふきマットや共用のスリッパなどから感染することが多いので、頻繁に洗ってよく乾燥させて使用することが大切です。

◆靴や靴下の工夫で湿気を避ける

密閉性の高い靴は指の間を湿りやすくするので、自分の足に合った通気性のよい靴を選びましょう。一日履いた靴は湿気を多く含み、菌が繁殖しやすくなるため、毎日履き替えるように心がけましょう。靴下はナイロン性のもを避け、吸湿性の高い木綿・麻素材を選び、よく洗ったものを毎日履き替えましょう。

◆素足で利用する施設に行った後は気をつける

温泉やプール、フィットネスクラブなど、たくさんの方が素足で利用する施設では、白癬菌が足に付着しやすいので、感染しないようよく洗い流しましょう。

参考 マルホ株式会社 水虫（白癬） <https://www.maruhu.co.jp/kanja/mizumushi/>
 佐藤製薬株式会社 爪水虫情報サイト <https://www.sato-seiyaku.co.jp/tsume-mizumushi-joho/>
 第一三共ヘルスケア ひぶ研 水虫（足白癬） https://www.daiichisankyo.co.jp/site_hifuken/symptom/mizumushi/