

# 水虫の治療(フットケア)について

白癬症は、白癬菌というカビ（真菌）が皮膚（爪、毛を含む）に寄生して発症する皮膚感染症です。

白癬菌は人体のさまざまな部分に感染します。感染部位によって異なった通称があります。髪の毛に感染する頭部白癬は“しらくも”、体に感染する体部白癬は“ぜにたむし”、股に感染する股部白癬は“いんきんたむし”、そして足に感染する足白癬を“水虫”と呼んでいます。白癬症の半数以上が水虫（足白癬）です。



白癬菌は、白癬症にかかっている人から、風呂場の足ふきマット、トイレのスリッパ、居間や寝室の床などあちらこちらに散布されます。散らばった白癬菌は、ちりやほこりの中で生存し素足などに付着します。白癬菌は素足に付着してすぐに感染するわけではなく、24 時間以内に十分に洗い落とせば感染を防ぐことができると言われています。足を洗う場合、足のゆびの間も忘れず足全体をていねいに洗うとよいでしょう。

足白癬は、“趾間型”、“小水疱型”、“角質増殖型”と3つのタイプがあります。これらの中で一番多いのが“趾間型”です。足のゆびの間が、皮がむけたり、白くふやけたり、じゅくじゅくしたりします。足白癬はかゆみが無い場合が多く、足白癬にかかっても気が付かずに放置されてしまうことがあります。また爪白癬は、足白癬から続発して発症することが多いです。

白癬症に対する治療には、<sup>こうしんきんがいようやく</sup>抗真菌外用薬による<sup>がいようりょうほう</sup>外用療法と<sup>こうしんきんないふくやく</sup>抗真菌内服薬による<sup>ないふくりょうほう</sup>内服療法とがあります。足白癬に対する治療は主に外用療法です。爪白癬に対する治療は、外用療法、内服療法のいずれも有効ですが、肝機能障害、血液障害のある方は、内服療法は難しいので外用療法を選択します。



白癬症にかからないためには、生活環境中の白癬菌の量を減らすことが最も大切です。ご家族に足白癬など白癬症の方がいる場合は、治療をしましょう。ご家族に白癬症の方がいない場合は、白癬菌を外から家の中に持ち込まないよう心がけましょう。

そのためには、家の掃除をこまめに行ったり、入浴時、足をしっかり洗うとよいでしょう。また靴下を毎日洗濯したり、靴の内側も清潔にし、洗える靴はこまめに洗うとよいでしょう。

なお、素足に白癬菌が付着したまま靴下、靴を長時間履くと足白癬を発症しやすくなることから、足白癬の発症を防ぐためには、足を清潔にしてから、靴下、靴を履くことをお勧めします。

大澤皮膚科院 大澤徳哉

お問い合わせ：津山市健康増進課

TEL 0868-32-2069