

健康だより

虹の薬局

☎ 0952-32-2077

虹の薬局多久店

☎ 0952-71-2087

第60号 2020年 6月

6月は梅雨の季節ですね。湿気が気になる季節ですが、この時期に注意してほしい病気の一つが「水虫」です。男女ともに悩む病気、どうしたら予防できるのかおさらいしておきましょう！

水虫は、カビの一種である白癬菌が、皮膚の角質層に寄生することによって起こる皮膚の病気です。白癬菌は手やからだにも感染しますが、9割近くは足です。足に繁殖しやすいのは、靴を履くために足がむれ、菌にとって過ごしやすい高温多湿な環境を作るからです。

趾間型(足の指の間)

初めは赤くなり、しだいに白くふやけて皮がむけます。むずむずとかゆいことが多く、皮をむしるとただれて、液が出てグジュグジュします。

角質増殖型

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きます。

小水疱型

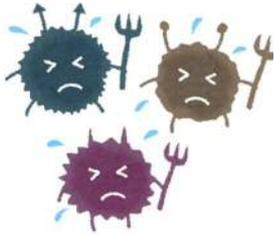
足の裏や縁に2~3mm程度の小水疱や膿泡ができ、強いかゆみを伴います。

水虫になりやすい条件をチェック！

- ①入浴を怠るなど、足を清潔に保っていない
- ②仕事などで毎日、長い時間靴を履き、足が蒸れた状態が続くことが多い
- ③足の指が太く、互いにくっついて湿りやすい
- ④汗をかきやすい
- ⑤糖尿病、免疫不全などの持病があり、免疫力が下がっている



上の条件に当てはまるものが多いほど、水虫になりやすいとされています。1つでも当てはまる場合は注意しておきましょう！



予防をするには日々のケアが大切です！

足まわりを清潔に保ちましょう。



① からだを清潔に保つ

毎日入浴しましょう。特に足は念入りに洗うこと。指の間も忘れずに！

② 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。

③ 靴や靴下に工夫を！

密閉性の高い革靴・ハイヒールなど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。靴下はナイロン性のものを避け、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。

④ 素足で利用する施設へ行った後は気を付けて！

銭湯や温泉、プールやスポーツジムなど、たくさんの人が素足で利用する施設では白癬菌が足に付着しやすくなります。感染しないよう、よく洗い流しましょう。

水虫によく似た別の病気もあります。

湿疹か水虫か分からない時、
痒みや皮むけが酷いときは

自己判断せず、

必ず医療機関に相談して下さい

根気よく治療していきましょう！



☆お知らせ☆

ご家庭の味噌汁の塩分は多すぎませんか！？測定して確かめてみませんか？

薬局にて**塩分測定会**を毎月第3週木曜日 14時半より実施中！

別日にも測定可能です。

短時間で出来るのでぜひ一度ご参加を！

ご家庭の味噌汁やスープを空き瓶に 20cc 程度持参して下さい。

