



健康だより

第72号 2021年 6月

虹の薬局

☎ 0952-32-2077

虹の薬局多久店

☎ 0952-71-2087

梅雨に入る季節となりました。ジメジメと湿度も高くなり、水虫の発生しやすい環境となります。早めの対策を行いましょう。



水虫とは？

水虫は、真菌(カビ)の1種である白癬菌(はくせんきん)に感染することで起こります。治りにくいのも特徴のひとつです。水虫は足白癬の俗称で、おもに次の3つのタイプに分けられます。

	趾間型	小水疱型	角質増殖型
特徴	足の指の間に発生し、水虫のなかで最も多くみられます。特に、薬指と小指の間にできることが多く、白くふやけて皮がめくれ赤くただれます。かゆみを強く感じるのがこのタイプです。 	足底から足のフチ、指の付け根にかけて小さな水ぶくれが発生し、敗れた後に乾燥してポロポロ皮がむけます。梅雨の時期に発症しやすく、秋になりよくなるケースが多くみられます。かゆみを伴うこともあります。	かかとを中心に、足底の皮膚が分厚くなってかたくなり、ひび割れると痛みが生じます。かゆみはほとんどありませんが、冬でも症状が続きます。

水虫は白癬菌に感染することで起こります。とはいえ、例えば水虫を持つ人と同じバスマットを使うなどして白癬菌が足に付着しても、すぐに発症するわけではありません。白癬菌が付着した状態が続き、菌が増えやすい環境が整うことで水虫にかかります。

白癬の増殖を促す要因としては、次のようなことがあげられます。

1. 高温・多湿な環境
2. 足の指の感覚が狭く、蒸れやすい
3. 小さな傷がある
4. 皮膚のバリア機能が低下している
5. 長靴やブーツ、分厚い靴下などを長時間履く



あなたの足は大丈夫？今すぐ足元をチェック！

水虫を放置すると、ほかにも感染が広がってしまいます。次の部位を中心に、足をこまめにチェックすることが大切です。(裏へ)

足の指の間

最もできやすい部位です。指の間を広げて細かくチェックしましょう。

足裏、足のフチ、指の付け根

最初に小さな水ぶくれができることが多いものの、目立ちにくくかゆみがあるとは限りません。見過ごすことで悪化につながるので注意が必要です。

かかと

かゆみや水虫らしい症状はありませんが、粉をふいたようにガサガサな状態になっているときは要注意です。

水虫の基本的な予防・対処方法

水虫を予防し、適切に対処するためにはどうすればよいのでしょうか。おさえておきたいのが、次の2つのポイントです。



☆清潔を保つ☆

室内で靴を脱ぐ習慣のある日本では、裸足で歩く機会が少なくありません。不特定多数の人が出入りする場所だと、感染のリスクも高まります。そうした場所を完全に避けるのはなかなか難しいものです。その後のケアが大切です。スポーツジムなどでトレーニング後にシャワーを浴びていても、脱衣所の白癬菌が付着する可能性は十分にあります。帰宅後にもう一度足を洗うことで、感染を防ぎましょう。足の指の間もしっかり開いて、やさしく丁寧に洗うのがポイントです。

☆蒸れた状態を避ける☆

長時間靴を履き続けたり、分厚い靴下を履いたりして蒸れた状態が続くと、水虫を発症しやすくなります。通気性の良い靴下を着用するほか、意識して靴を脱ぐ時間をつくりましょう。また、足だけでなく、靴をよく乾かすことも大切です。夏場のサンダルも汗がたまりやすいので、こまめなケアで清潔を保ちましょう。

市販薬



清潔に保つために



☆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・健康相談を毎月第3週木曜日2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。

