

健康だより

第91号 2023年 6月

虹の薬局

☎ 0952-32-2077

虹の薬局多久店

☎ 0952-71-2087

梅雨でジメジメする時期、水虫が気になる方はいませんか？
早めの治療で悪化を防ぎましょう。もちろん予防策もおさらいを！



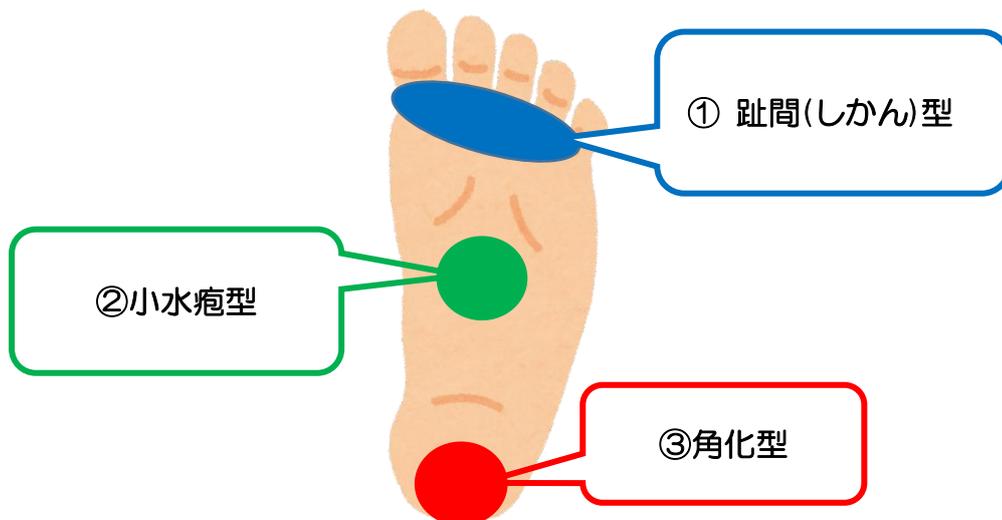
水虫って何？

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。



大きく分けて3つのタイプ

① 趾間型	足の指の間が赤くジュクジュクになって皮がむけたり、湿って白くふやけたようになります。
② 小水疱型	かゆみを伴うことが多く、土踏まずやふちの辺りに小さな水ぶくれができ、破れて液が出ます。その後乾燥してポロポロ皮がむけます。
③ 角化型	かかとを中心に足の裏の皮膚が硬くなり、ひび割れると痛みが出てきます。



水虫によく似た別の病気もあります。
湿疹か水虫かよく分からない、範囲が広い、皮むけや痒みなどの症状が酷い時は
自己判断せず、必ず医療機関を受診してください。



❀ 対処と予防のポイント ❀



① 足を洗って清潔に

足の指の間まで丁寧に。こすらず、やさしく石鹸で洗いましょう。

② 足をよく乾燥させる

高温多湿では菌が繁殖しやすくなります。足を洗ったあとは十分水気を拭き取りましょう。普段から風通しをよくしましょう。

③ 足ふきマットやスリッパの共有は避けましょう

こまめに洗濯や清掃も行いましょう。

④ 靴や靴下に工夫を！

通気性の良い靴を選び、ときどき陰干しをして湿気を取り除きましょう。靴下も麻や木綿素材など、吸湿性の良いものがおすすめです。よく洗ったものを毎日取り替えましょう。



水虫になってしまったら？



① お薬で早めの治療を

放置しておくと段々と症状が出る場所が広がっていき、治りにくなる可能性も。症状が出たら早めにお薬を塗りましょう。症状が出ている部分より広めに塗布を！

② お薬は根気強く続けましょう

かゆみ等の症状がなくなったからといって治療をやめないこと。症状が落ち着いても、皮膚の角質の奥深くに入り込んだ菌が生きることがあります。新陳代謝によって皮膚が生まれ変わる間、少なくとも1～2ヶ月は薬の使用を続けましょう。

③ かゆくてもかかない！

患部をかきむしって傷つけてしまうと症状が悪化する可能性も。また、かいた爪には水虫菌が付着するので、体の別の場所にうつる可能性もあります。

