



暑い夏を上手に乗りこえましょう!水虫は早期の治療をお勧めします。

タイプ	主な発症部位	特徴
趾間型 <small>しかん</small>	足の指の間	足の指の間の皮がむける。湿潤タイプと、乾燥タイプがある。かゆみを伴うことが多いが、冬には症状が治まる。
小水泡型 <small>しょうすいほう</small>	足の裏や側面	小さな水泡ができ、破れることもある。かゆみを伴うことが多い。夏に症状が現れ、冬には治まる。
角質増殖型	足の裏	角質層が増殖し、足の裏が硬くなる。白く粉を吹いた状態や、ひび割れが起こる。かゆみはなく放置されやすい。
爪白癬 <small>つめはくせん</small>	足の爪	爪が変色したり濁って厚みが出てくる。かゆみはないが、爪がぼろぼろとはがれてくる。他の水虫を併発している場合が多い。

水虫は、カビの一種である白癬菌が、皮膚の表面にある角質層に感染することによって発症します。白癬菌の感染自体は全身に起こりますが、そのうち手や足に症状が現れるものを一般的に水虫と呼んでいます。

水虫の種類と特徴

日本の夏は湿度が高く、じめじめとした暑さが続きます。人には気が滅入るばかりの蒸し暑さですが、湿気を好む菌にとっては活動しやすい季節といえます。

水虫の原因である白癬菌は、高温多湿の環境下で繁殖します。毎年この時期に発症し悩んでいる方は、決して少なくありません。水虫は一度感染してしまえば自然に治癒することがないため、放置すると慢性化したり別の部位に感染し、長期の治療が必要になります。水虫が身近な疾患であることをご理解いただき、しっかりと対策をしましょう。



水虫といえば、「かゆい」「夏に起こる」「皮がむける」といったイメージをお持ちの方が多いと思いますが、発症部位によってはかゆみが起こらないこともあり、また症状も様々です。前段の表で、4つの主なタイプをご紹介します。特に「角質増殖型」や「爪白癬」は、季節に関係なく症状があり、水虫であることに気づかない人も多いようです。皮膚の状態に不安を感じたときは、安易に判断してしまわずに、早めに専門医を受診されるようお勧めします。

治療は根気よく続けましょう

水虫の治療には、水虫のタイプによって、外用薬と内服薬が用いられます。

〈外用薬〉

主に趾間型や小水泡型の治療に用いられます。患部に直接塗布しますが、白癬菌は症状の現れていない皮膚の下にも潜んでいますので、広範囲に丁寧に塗ることがポイントです。また、かゆみなどが治まっても、菌が生きている限りまた症状が出てきてしまいます。症状が良くなったと感じても少なくとも1ヶ月以上は毎日続けて使用しましょう。お薬が浸透しやすい入浴後がお勧めです。



〈内服薬〉

角質増殖型や爪白癬など、外用薬が浸透しにくい水虫には、内服薬が用いられます。飲み合わせの問題や副作用がある場合もあり、医師の処方箋がなければ処方されません。爪は生え変わるまでに半年程かかります。その

水虫対策と感染防止のために

水虫は根気よく正しい治療を続けられれば、決して治らない病気ではありません。不快な症状を断ち切るために、早期の治療に取りかかりましょう。

水虫は根気よく正しい治療を続けられれば、決して治らない病気ではありません。不快な症状を断ち切るために、早期の治療に取りかかりましょう。

ご家族に水虫の方がいると、家庭内での感染のリスクが高まります。治療中の方はもちろん、予防・再発防止のためにも、常に清潔と除湿を心がけましょう。

●足を常に清潔に

白癬菌は皮膚に付着しても、24時間以内に洗い流せば感染には至らないといわれています。ただし、強くこすって洗う必要はありません。丁寧に洗ったあとはタオルでしっかりと拭いて、水気を残さないことが重要です。タオルやバスマットは共用しないようにしましょう。



●足の通気性を工夫する

長時間靴を履いていると、蒸れやすく、白癬菌の繁殖を助けてしまいます。通気性のよい靴や靴下を選ぶようにして、毎日靴を替えるなどの工夫をしましょう。

掃除をこまめにしてお部屋を清潔に保つこと、空気の入れ替えや除湿機などでお部屋の湿度を下げることも効果的です。気分も足も快適に、夏を過ごしたいですね。

熱中症にならないためのポイント

- (1) 体調を整えて無理をしない**
睡眠不足や疲労、風邪気味など、少しでも体調の悪いときは日中の外出や運動は控えましょう。
- (2) 涼しい服装と帽子や日傘を**
通気性の良い洋服や、汗を素早く乾かす洋服を着て、外出時には帽子をかぶりましょう。
- (3) こまめな水分補給を忘れずに**
ノドの渇きを感じた時は、すでに水分不足の恐れが。定期的な水分補給を心掛けましょう。
- (4) お子さんと高齢者は特に注意**
体の機能が発育中のお子さんや、体力の衰えはじめた高齢者は、特に熱中症に注意する必要があります。早め早めの予防を心がけましょう。

過度の発汗による脱水状態にはオーエスワンを!



オーエスワンは厚生労働省から許可された、「特別用途食品 個別評価型病者用食品」。水分と電解質をすばやく補給できる経口補水液です。暑さによる脱水状態だけでなく、下痢・嘔吐・発熱などによる脱水状態にも適しています。