

# もう悩まない 女性の健康 クリニック

## 水虫

足がかゆくて、でも人前にかくわけにいかず、うらめしく思えてくる水虫のつらさ。しっかり治し、二度とかからないようにするには？

「足がかゆくて、でも人前にかくわけにいかず、うらめしく思えてくる水虫のつらさ。しっかり治し、二度とかからないようにするには？」



木原たか子皮膚科クリニック 院長  
木原貴子先生

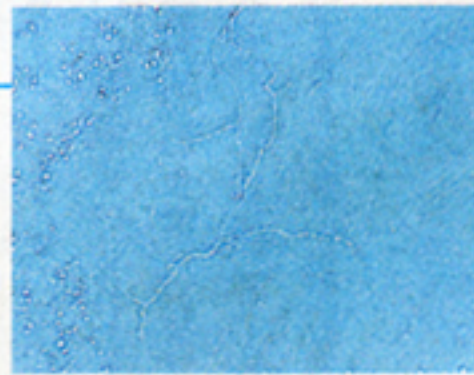
1961年生まれ。86年兵庫医科大学卒業。同大学病院皮膚科、明和病院皮膚科勤務を経て、2005年現クリニックを開院。日本皮膚科学会皮膚科専門医、医学博士。  
木原たか子皮膚科クリニック 西宮市甲子園七番町19-13 TEL0798-49-4112  
URL <http://www.takako-clinic.net/>

### 水虫の正体は 皮膚の表面を覆うカビ

水虫はどうして起こるのだろうか？「白癬菌という微細なカビが、皮膚表面の角質層に寄生するのが水虫です」と、木原貴子先生は説明する。

体のうちでも、足趾(指)周辺から足裏・かかとにかけての部分は水虫になりやすい。靴や靴下に覆われむれやすく、皮膚が厚いため薬が浸透するのに時間がかかる、白癬菌にとっては絶好の、住環境。だからだ。しつこいかゆみは、ブーツを愛用する女性にもやっかいな悩みとなっている。

白癬菌は大きさ数ミクロメートル(0.001μm)、ひも状の微細なカビだ



症状は、足趾の間に発生する**趾間型**(ジクジクする湿潤タイプとカサカサになる乾燥タイプがある)、小さな水ぶくれができる**小水疱型**、足裏の皮膚が硬くなり、ひびわれたり粉をふいたりする**角質増殖型**の3種類がある。

### ぬり薬が効きにくい やっかいな爪水虫

いずれの型にもかゆみを伴わないケースがあるが、「放置しがちになり、それも問題なんです」と木原先生は言う。

通常の水虫にくわえ、最近一般にも知られるようになってきたのが、足趾の爪が変色したりザラザラになったりする



水虫の診断は、患部表面の断片を顕微鏡で観察し白癬菌を確認することによって行う

「爪水虫」。白癬菌が爪に繁殖することによって起こる症状で、放置すれば厚くなり変形した爪が皮膚に食い込むこともある。

「白癬菌が皮膚に比べすみにくい爪に進出するのは、多くの場合、普通の水虫を放置した結果です。かゆくない水虫はこれか怖い」と木原先生。かゆみはないが「こんな爪では夏にサ

### 水虫にならないための8カ条

- ① 足はこまめによく洗い、よくふこう  
こまめに洗えば、白癬菌の定着を防げる。傷は菌が侵入しやすいので要注意。
- ② 高温多湿、状態をやわらげる  
特に指の間はむれやすい。5本指靴下も有効だ。
- ③ 家族同士で注意しあおう  
同じ屋根の下に暮らす同士は互いに感染しやすい。
- ④ 公共スペースで油断しない  
不特定多数が集うプールや浴場の脱衣室などで付着するケースも。
- ⑤ サンドルやマットの共用には気を付けて  
素肌に密着するサンダルやスリッパ、ぬれたマットはできれば個人個人で取り替えた。
- ⑥ 裸足で触れるモノをしっかり洗う  
サンダル、スリッパ、マット類はこまめに洗おう。
- ⑦ 靴は複数ローテーションで  
同じ靴を毎日はずさず、適度に替えよう。
- ⑧ はかない靴は風通しのよいところで乾かす  
湿り気を除くことで、水虫のリスクも減少。

### 治療と予防のためには 何をすればいい？

「普通の水虫はぬり薬で十分なおります。大切なのは辛抱強く治療に取り組むこと」と語る木原先生は、治療のポイントを教えてください。

- 白癬菌を完全に除くため、症状が治まっても最低1ヵ月は薬の使用を続ける。
- かゆい部分だけでなく、靴に覆われる部分全体に薬を付ける。

「普通の水虫はぬり薬で十分なおります。大切なのは辛抱強く治療に取り組むこと」と語る木原先生は、治療のポイントを教えてください。

- 薬を付けるタイミングは、皮膚への浸透率が高まる風呂上がりがベスト。

ただし外から浸透させるタイプの薬が効かない爪水虫は、医師の処方する内服薬を、最低でも爪が完全に生え変わる半年ぐらいいは、服用しなければならぬ。副作用で肝臓に負担がかかるおそれがあるため定期的な血液検査も必要だ。望ましいのは、やはり予防。

「水虫自体はきちんと治療すれば治る病気です。また、足がかゆければ即水虫というわけではなく、湿疹など別の病気が原因である可能性もあります。自分の体の状態をよく観察し皮膚科専門医を利用してください」と木原先生はアドバイスしてくれた。