

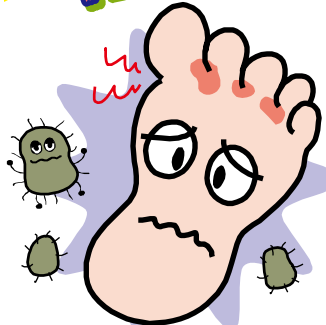


健康人 で行こう!

ゆだん せんもつ
女性も油断は禁物!

夏に注意したい「足の水虫」

「水虫」と聞くと、中高年の男性がかかるようなイメージですが、実は患者の男女比率は6:4で、近年は女性も増加傾向にあるようです。現在、**日本人の4人に1人が水虫にかかっている**と言われてはいますが、かかっているにも自覚していない人も多いようです。特に夏は、水虫菌が増殖しやすい季節でもあります。



水虫って?

水虫は、**白癬菌**と呼ばれるカビの一種が皮膚の角質層に寄生する病気です。水虫の人が使ったスリッパなどを介し、他の人の足の皮膚に付着して感染します。ただし、その日のうちに洗い流せば水虫にはなりません、皮膚に傷などがあると菌がそこから入り込みやすくなり、それに高温多湿な環境が加わったりすると水虫に発展してしまいます。

爪水虫

爪にできる水虫で、特に多いのが親指の爪です。症状は爪が厚く白っぽくなり、ポロポロと欠けやすくなります。かゆみはなく、表面に縦ジワができる人もいます。



足の水虫には大きく分けて次の4タイプがあります

趾間型

足の指と指の間のできるタイプで、特に中指と薬指の間に見られます。初期はかゆみや赤みがあり、そのうちグジュグジュとただれて皮がむけたり、白くふやけたりします。



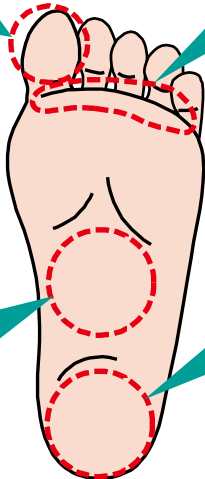
小水疱型

足の裏や土踏まず、側面に小さな水ぶくれができるタイプです。強いかゆみを伴い、やがて皮膚が赤くなって皮がむけていきます。



角質増殖型

かかとの皮膚が厚く硬くなるタイプです。かゆみはなく、皮膚が乾燥してカサカサした状態になり、皮がむけたりヒビ割れを起こします。



予防と対策

かからないためには、次のようなことに気をつけましょう。

- 水虫の人とスリッパやマットは共用しない
- 家族が水虫の場合は床掃除をこまめに行う
- 1日に1回は足を洗う
- 同じ靴を毎日はずさず乾燥させる
- ブーツやつま先の窮屈な靴は長時間はき続けない
- 足の裏を傷つけないようにする

治療法は?

治療は塗り薬を1か月程度塗って(爪水虫の場合は塗り薬と飲み薬を併用して3か月ほど)治療を行います。薬を使うと症状がすぐに治まったりしますが、自己判断で止めたりせず、医師に決められた期間を守って使用しましょう。



水虫は再発しやすいので、治った後も「蒸れやすい靴をはき続けない」など毎日の習慣を見直しましょう。

クイズの こたえ

1 20%

入れ歯の噛む力は、天然の歯に比べてたった5分の1しかありません。したがって、ステーキやせんべいといった固い食べ物は噛み切れなくなってしまいます。いくつになっても好きなものを美味しく楽しむためには、歯を1本でも多く残せるように努力しましょう!