



水虫対策

★水虫になることは恥ずかしい・・・と思っているアナタ！受診することは恥ずかしくありません。
日本人の4人に1人は水虫、8人に1人は爪水虫であるといわれています。

症状

- ・趾間型 **【かゆみがある、指と指の間の皮がむける、皮膚が白くふやける】**
 - ・水疱型 **【強いかゆみがある、土踏まずや足の側面に小さな水ぶくれができる】**
 - ・角質増殖型 **【足全体、特にかかとの皮膚が厚くなりひび割れが起こる、かゆみはほとんど無い】**
 - ・爪白癬 **【爪が黄白色に変化する】**
- *体や頭に症状があらわれることもあります。



原因と予防

水虫の正体は白癬菌（カビの一種）

白癬菌は人のあか、毛、爪に含まれているケラチンを餌にして生息します。皮膚、毛、爪などに寄生した白癬菌が人の体から落ちることにより、他の人へも感染していきます。

家族内に水虫の人がいる人へ

マットやスリッパ、床などから感染する可能性があります。

【予防法】

白癬菌が皮膚に付着しても24時間以内に洗い流せば感染しないと言われています。
つまり、**毎日足は指の間まで丁寧に洗うようにし、洗った後は石けんを十分に流しよく乾かしましょう。**

長時間靴などをはいている人へ

ストッキングやブーツなどを長期間ははいていると足が蒸れやすくなり、白癬菌が増殖しやすくなります。

【予防法】

① 靴をローテーションでかく

毎日同じ靴をはかないようにします。1日はいたらベランダなどで乾燥させましょう。

② 脱げるところでは脱ぐ

脱げる場所では脱ぎ、足の通気性をよくすることはとても大切です。そして帰宅したら蒸れた足を洗いましょう。

水虫治療の5か条(かきくけこ)



「か」:乾燥させる

白癬菌は湿気を好みます。できるだけ素足で過ごすなど、工夫して乾燥させるようにしましょう。

「き」:きれいに

1日に1回以上入浴して、石けんの泡で足をきれいに洗いましょう。

「く」:繰り返し毎日

薬を毎日欠かさず塗りましょう。お風呂上がりに塗ると、皮膚が柔らかいため薬が浸透しやすくなります。

「け」:けちらずに

症状が出ているところよりも広範囲に白癬菌がいる可能性があります。患部よりも少し広めに薬を塗るとしっかり退治ができます。

「こ」:根気よく

水虫治療を始めて効果が出るまでには多少時間がかかります。また症状が治まった後も白癬菌が患部に残っている場合があります。医師の指示通りに薬を使用しましょう。