かかりつけ医通信その１２　「水虫の話」

夏になると気になってくるのが水虫ですね。水虫の原因である白癬菌は高温多湿の環境を好むため、気候があたたかくなってジメジメしてくる頃に症状が現れがちです。今のうちから水虫を治療して、人前に堂々とだせる足にしましょう。

**あなたの水虫はどのタイプ？**

1. 趾間型　あしの指の間が白くふやけて皮膚がはがれてただれてきます。
2. 小水疱型　足の側面や土踏まずのあたりに軽い赤みをもった小さな水泡ができその後皮がはがれてきます。
3. 角質増殖型　足の裏、かかとの部分が厚くなり表面がざらざらして皮がはがれたり踵がひびわれてきます。趾間型や小水疱型は夏場に発症しますが角質増殖型は冬に症状が悪化するのが特徴です。

**爪が白くなっていませんか？**

爪水虫になると、爪が白、黄色に変形し、爪がもろくなる、厚くなる、爪の内側がぼろぼろになるなどの症状がでるようになります。場合によっては爪がはがれてしまうこともあります。

**どうやって治したらいい？**

上記のような症状があっても、実はほかの病気だという可能性があるため、皮膚科医による正しい診断を受けましょう。塗り薬は１日１回足全体に塗りましょう。症状が消えたようにみえても白癬菌が皮膚の角質層に残っていることがあります。菌が残っていると水虫は繰り返しますから症状が治まっても塗り続けましょう。爪白癬では内服薬を使用する場合があります。内服薬を服用中は血液検査を行います。

水虫は“かきくけこ”で治しましょう！

【か】乾かす　足を清潔にして毎日石鹸で指の間まで洗ってください。

【き】きれいに　靴下は通気性の良いものにしましょう。５本指の靴下にして指の間がジメジメしないようにするのもおすすめです。

【く】薬をつける　かゆみがなくても薬は毎日塗ってください。

【け】検査をする　自己判断をせず、病院で検査を受けてください。

【こ】根気よく　症状が消えても水虫の菌は皮膚の奥にいます。医師が良いというまで根気よく塗ってください。

**家族にうつさないために**

水虫は菌がついたまま高温多湿の状態が長時間続くと感染します。お風呂の足拭きマットやスリッパは別にして、毎日家族の方もきれいに足を洗いましょう。

　　　　　　光市医師会広報担当

　ひかり皮フ科クリニック院長　　村田雅子