

# 水虫は夏の病気ではない！

水虫は夏特有の病気だという印象はありませんか？秋から冬にかけて症状が落ち着いてきて「治った」のに、夏になると再発する…そんな人はいませんか？それは治ったのではなく、暑くて蒸れる時期ではないので、水虫も息を潜めているだけなのです。そして暑い夏になると息を吹き返したように元気になり、水虫の症状が出てくるので「再発した」と思うのです。



# 自然治癒はありえない！

水虫になったら**自然治癒はありえません**。肌には新陳代謝という、どんどん新しい皮膚が作られる仕組みがありますが、その早さよりも**水虫の進行するスピードの方が早い**のです。どんな病気でも治療が早ければ早いほど治るのも早くなります。いつまでも放っておかずに早めに受診しましょう。

## 水虫チェック

最近女性にも水虫が増えてきました。水虫かどうか分かっていない人もいるかもしれませんので、水虫チェックをしてみましょう。



- ① 家族に水虫の人がいる。
- ② 1日中靴を履きっぱなしだ。
- ③ 足が臭い。
- ④ 指の間がグジュグジュしている。
- ⑤ 足の裏ががさついている。
- ⑥ 小さな水ぶくれが足の裏や指の付け根にある。
- ⑦ 指の間の皮が剥げて赤くなっている。
- ⑧ 足が蒸れるとかかとや指の間が痒くなる。
- ⑨ 足の指がふやけたように白くなっている。



何個当てはまりましたか？1個でも該当する項目があったら要注意です。水虫予備軍、もしくはすでに水虫になっているかもしれません。

# 水虫になりやすい人と場所

## 水虫になりやすい人

毎日お風呂で清潔にしているでも免疫・抵抗力が落ちている人は水虫になりやすい人です。

## 水虫になりやすい場所

水虫はジメジメが大好きです。高温多湿のところは水虫にとってパラダイスです。

- ・ プールや公衆浴場の足ふきマット
- ・ スリッパやカーペット、フローリング



これらの場所から水虫はうつります。しかし、足に**水虫の原因となる白癬菌(はくせんきん)**がついても角質層の奥まで潜り込むには**24時間~48時間**かかります。その間に洗い流して、しっかりと乾燥させてしまえば水虫にはならないのです。

## 水虫の呼ばれ方

同じ白癬菌が原因でもそれが発症する場所で呼び方が違ってきます。呼び方は違っても水虫に変わりありません。

- 頭**→しらくも(頭部白癬)
- 足**→足水虫(足白癬)
- 手**→手の水虫(手白癬)
- 爪**→爪水虫(爪白癬)
- 股**→いんきんたむし(股部白癬)



※注意してほしい事

## かゆみ止めは効く？

水虫で痒いからといって、自宅にあるかゆみ止めを自己判断で塗ることは厳禁です。水虫に普通のかゆみ止めを塗ると、中の成分が栄養源となって水虫がひどくなる場合があります。病院で水虫と判断されてから、しかるべき薬を使いましょう。

## 民間療法は本当に効果があるのか？

お酢などを使う民間療法の多くは、肌をかぶれさせたりしてかえって逆効果のことが多いのです。実際に症状が軽くなったというケースもありますが、根本的に白癬菌を消滅させているわけではないのですぐに再発してしまいます。

# 水虫の対策と予防

## 家庭での水虫対策

### ◆足を乾燥させる

- 革靴や長靴、パンプス、ブーツなどは通気性が悪く湿気がたまりやすいので、白癬菌が繁殖してしまいます。
- 靴を長時間履き続けないように、可能であれば会社の中ではサンダルを履くようにする。
- 1日履いた靴は汗で湿っているので、よく乾燥させてから次に履く。
- 靴を履いている時間が長くなる人は5本指の綿素材の靴下を履く。
- 足が蒸れて靴下が濡れてきたら仕事の合間に靴下を履きかえる。



### ◆足を清潔にする

- 家に帰ったら、玄関で足を洗ってよく拭いてから家にはいる。
- 公衆浴場やプール、スポーツジムなどの高温多湿の場所でたとえ白癬菌がついたとしても必ずしも水虫になるとは限りません。**24時間以内に清潔にして乾燥**を心がけることが大切です。



### ◆家族への感染予防

- 家の中は床も雑巾がけをして、掃除機も隅々かける。(爪の中に白癬菌がいる場合、ボロボロになって欠け落ちた爪の中にも白癬菌が生きのまま潜んでいます。生命力は強く数週間は生き続けるため、爪きり後の処理はもちろんのこと、じゅうたんや床の掃除はマメにしましょう)
- 水虫の人と足ふきマットは共有しない(共有する場合は水虫の人は一番最後に使用するなどの工夫を)
- 使用後の足ふきマットは濡れたままにせず、しっかりと乾燥させる。
- 靴下などの衣類に付着した白癬菌は自然乾燥では殺菌できないが、高温(60℃以上)で殺菌することができるので、乾燥機やアイロンを使う。



# 新型水虫とは？

現在、新型水虫が流行しているようです。新型水虫は元々南ヨーロッパに生息していた菌が交通手段の発達と共にアメリカ・アジアと感染域を拡大していったと言われています。新型水虫は感染力が強いため、柔道、レスリングなど体を密着させ、すり傷ができやすい格闘技競技者間で感染が広がりやすく、柔道、レスリングなどの国際試合を通じて広がったといわれています。日本では2001年に初めて確認され、その後患者数が3万人まで増加しています。



# 新型水虫の恐ろしい特徴と症状

新型水虫の正体は、トズランス菌というもので他の水虫同様に白癬菌(はくせんきん)と呼ばれるカビの一種です。

しかし通常の水虫との大きな違いは、足以外の特に**上半身に感染することが多いのが特徴**です。なかでも、「**頭部**」「**顔**」「**首**」に感染します。頭部に感染した場合、かゆみもないため気づきにくく悪化の一途を辿ることで、最悪の場合は頭部がハゲてしまう悲劇を招くことがあります。



## 【特徴】

通常の水虫に比べ新型水虫は非常に**感染力が強く**、あっという間に体の各所に転移してしまいます。また感染速度が恐ろしく速いうえに**接触感染**をして、人から人へと感染していきます。



## 【症状】

最初は、接触部位に虫に刺された感じの**発疹**ができます。虫刺されだと勘違いし、気がつかずに放置してしまうと、化膿した状態になってしまいます。また頭部のフケが増えたりします。



# 新型水虫の治療法

<皮膚科で新型水虫が確認された場合>

培養検査で新型水虫菌の量を確認



軽度の症状…抗真菌薬を塗り治療  
(治療目安は1ヶ月)

重度の症状…内服薬(抗真菌薬)の服用と塗り薬を併用  
頭部の場合…抗真菌薬の入ったシャンプーを数ヶ月使用  
治癒しにくい場合は内服薬を併用

# 新型水虫の予防法

新型水虫は接触感染する例が非常に多い病気です。そこで家族に柔道などの格闘技競技者がいる場合次のような予防ポイントがあります。

- 感染防止のために、練習や試合後にはできるだけ早く、シャワーで頭や体を洗い流す。
- 柔道着、トレーニングウェア、タオルはこまめに洗濯する。
- 脱衣所、感染者の部屋はまめに掃除をする。
- タオルなどの共用を行なわない。



こんにちは！保健師です！

私は新型水虫の存在をつい最近まで知りませんでした。足だけでなく上半身にも注意が必要ですね。これまでの水虫にしても新型水虫にしても予防策で共通していることは、体を清潔にしておくことです。そして、もし水虫になってしまったら早めに治療を開始しましょう。放っておくと何十年も水虫と一緒に…ということになりかねませんよ。

# 健康だより

Vol. 53

2012

7月号

# 水虫 ~新型水虫に注意!~

医療法人青仁会 池田病院  
地域連携室 保健師 救仁郷  
〒893-0024 鹿児島県鹿屋市下祓川町 1830  
電話 0994-43-3434 内線 (1271)