



## 水虫の予防と治療

みなさんご存じの通り、水虫は「虫」ではなく「白癬菌」という名のカビが原因です。一般的にカビは湿気があって暖かい所を好みますが、白癬菌も同じで、人間の体の湿気があって暖かい場所で繁殖します。現在、日本人の1000万～1500万人が水虫患者もしくは予備軍と言われています。

### 足の水虫は4タイプ

「**趾間型**」・・・一般的に最初に水虫が発症するのは、足の指の間です。発症すると、赤くなる・ふやけて白くなる・ジュクジュクしてくる。などの症状がみられ、もちろん痒みも伴います。

「**小水泡型**」・・・増殖が進むと、足の土踏まずなど、比較的やわらかい部分に小さな水泡ができます。1か所だけではなく、あちこちに出没することが多く、治ったように見えても、しばらくすると同じ場所に水泡ができたりします。

「**角化型**」・・・さらに長い期間増殖を繰り返すと、カカトなどの角質の厚い部分に移動します。あまり痒くないので放置しがちですが、皮膚が厚く白くカサカサになり、ひび割れたりボロボロ剥がれたりします。

「**爪水虫**」・・・爪そのものはなかなか感染しにくいかわりに、いったん感染すると非常に厄介です。爪が変色したり、シワが寄ったり、ボロボロになったり。大抵は、親指から感染することが多いようです。



### 水虫と日本人

通気性の良い草履や下駄は、湿気の多い場所を好む水虫菌の繁殖を抑えていたと言えるでしょう。外国の文化が入り、靴を履く人が増えてきたここ数十年で、水虫患者が爆発的に増えたと言われています。

### 水虫にならない為に

湿気と暖かい場所を好む水虫菌ですが、実はあまり強い菌ではありません。水虫菌が好む環境でないと繁殖することはなく、付着したばかりの菌は洗い流すだけでも取り除くことができます。つまり、家族に水虫持ちの人がいても、よく足を洗い、清潔なタオルで拭き取って乾燥させることを心掛ければ、十分な予防になります。気をつけていただきたいのは、なるべく水虫菌が好む環境を作らないようにするという事です。特に水虫菌が繁殖しやすく、ほかの人に感染しやすい場所は、風呂場のバスマットです。水虫菌を持っている人が風呂上りに湿った足でバスマットを踏むと、水虫菌がバスマットに付着します。水分を含んだバスマットでは水虫菌が大量に繁殖し、他の人がバスマットを踏むたびに付着していきます。バスマットはこまめに交換し、乾燥した状態を保つことが大切です。

### 治療法

残念ながら水虫の治療において「一度塗れば治る」という薬はありません。自己判断でやめしまうと、潜んでいた菌がどんどん増殖して元通りになります。角質に住み着く水虫菌を完全に排除するためには、『**根気が根治**』といわれるように1～3カ月は薬を塗り続けることが大切です。水虫の中で一番厄介だと言われているのが「爪水虫」で、飲み薬での治療が一般的になります。爪の内側から水虫菌の治療をするのですが、塗り薬で治療する趾間型や角化型などに比べて治療期間は長く、半年から一年かかる場合もあります。

### コツと注意点

薬を塗る時のコツとしては、なるべく広く塗るようにしましょう。痒いところや皮膚がボロボロになっているところだけでなく、その周辺の一見健康そうな部分にも水虫菌が潜伏している場合があるので、まんべんなく塗ることが大切です。

薬を塗った後は、石鹸等で手をよく洗いましょう。手に付いた水虫菌を洗い流すことで、手水虫の発症や他の人への感染を予防することができます。