

水虫の症状と日常ケア

水虫の原因

水虫の原因は、白癬菌(はくせんきん)というカビが、皮膚の表面に付着、皮膚の一番外側にある角質層に侵入・繁殖して発症する感染症です。白癬菌は、ケラチンというタンパク質を栄養源とし、じわりじわりと領土を広げ、時には爪や体まで繁殖し、家族にまで感染します。

水虫の感染を防ぐには

白癬菌が付着している角質は、汗、皮脂などととも剥がれ落ちるので、不特定多数の人が使用するスリッパ、サンダルを履いた後や、浴場、サウナなどのマットに足が触れた後は気をつけましょう。掃除を心掛け足を毎日よく洗い、白癬菌を皮膚に付着させないようにしましょう。白癬菌は、高温多湿を好むので、靴や靴下で長時間蒸れるような状態は避けたいものです。

足以外にも見られる水虫

水虫の栄養源であるケラチンは、皮膚だけでなく、手、頭、体、股にも含まれていますので、体中どこにでも白癬菌は繁殖することができますが、これらの病名や症状はそれぞれ異なっています。

足以外にも見られる水虫

水虫の栄養源であるケラチンは、皮膚だけでなく、手、頭、体、股にも含まれていますので、体中どこにでも白癬菌は繁殖することができますが、これらの病名や症状はそれぞれ異なっています。



足と爪の水虫のタイプ



趾間型白癬

足の指の4番目と5番目の間によくできます。指の間の皮膚が白くなり、時に皮膚が捲れたり、亀裂を生じます。症状がひどくなると、むずがゆいことが多いようです。



小水疱型白癬

粟粒くらいの小さな水泡が、足底や足の縁に生じ、かゆみがあります。水泡が乾くと、皮膚がむけてきますが、他の部分に新しい水泡ができて、少しずつ広がっていきます。



角化型白癬

足の裏やかかとの角質の部分が厚くなり、表面がざらざらになって皮がむけてきます。あかぎれやひび割れをすることもありますが、かゆみなどの自覚症状がないので、単なる乾燥と間違えられ見過ごされるケースも多くあります。

爪白癬

爪の中に白癬菌が侵入し、爪が白色や黄色に濁ったり、厚くなったり、簡単にポロポロになったりします。爪白癬自体は、痛みやかゆみがないので放置されてしまうことが多いようです。ちなみに爪が変色するのは、爪に侵入した白癬菌により爪が破壊され、中に空気が入り込むためです。足の爪も手の爪も爪白癬になります。

足の爪白癬



手の爪白癬



白癬菌の仲間である、カンジタ菌によっても同じような症状が見られます。

写真提供:

医療法人社団 清仁会 哲学堂 くすのき皮膚科 楠 俊雄先生
ヤンセンファーマ株式会社

水虫の薬について

塗り薬

塗り薬には、液剤、軟膏、クリームなどの剤形があり、剤形により特徴があります。症状に見合った剤形を用いないとかえって症状を悪化させることもあるので注意が必要です。

- 液剤** アルコールを含む液剤は、乾きやすく使用感が好まれますが、ジュクジュクしたタイプや皮膚に傷があるタイプには刺激があるので向きません。乾燥したタイプや液体のため爪水虫の症状に向いています。
- 軟膏** クリームよりベタベタするため使用感はいくつか悪く、患部をシットリさせるので乾燥している時や刺激が少ないのでジュクジュクしている時や皮膚が切れて痛みがある時などなどに向いています。
- クリーム** 皮膚によく浸透し、伸びもありベタベタしないのが特徴です。しかし乾燥傾向が強い場合は、より乾燥させたり、ジュクジュクしている時には、刺激も強いので向きません。

塗り薬の使用量の目安



感染の広がりを防ぐには、患部のみに塗るのではなく、足の裏全体から指の間まで塗りましょう。その場合、人差し指の先から1番目の関節まで塗り薬を2回(約1g)しぼって塗るのが目安になります。

のみ薬

塗り薬は、爪の中や角化型の重症例では薬が浸透しにくいので治療が困難です。一方、飲み薬は成分が患部に長い間留まるため効果的です。今までは、6ヶ月間毎日薬を飲む方法しかありませんでしたが、最近では、パルス療法と呼ばれる1週間薬を服用し、3週間薬の服用を休むというサイクルを3回繰り返す治療法もありますので各医療機関とご相談ください。

「パルス療法」のお薬のみ方



「連続服用法」のお薬のみ方



図の提供: ヤンセンファーマ株式会社

受診の際に注意すること

このような症状がある場合はかならず医師にご相談してください。

- ・以前に薬を飲んで発疹などが出たことがある方
- ・肝臓の悪い方
- ・妊娠もしくは妊娠の可能性のある方
- ・授乳中の方
- ・他の薬を服用している方



日常生活での水虫ケア

- 家族への配慮**
水虫患者の白癬菌が家族に移らないよう心がけましょう。まめに掃除をしたり、サンダル、スリッパやバスマットは共有しないようにしましょう。靴下やバスマット等は、酸素系漂白剤を使ってマメに洗い、よく乾燥させましょう。市販の抗菌スプレーなどを用いるのも良いでしょう。
- 足を毎日洗う**
足は、毎日石鹸を使い、足の指の間までよく洗いましょう。石鹸は、殺菌成分の入ったものを使用するとより効果的です。
- 乾燥させる**
せっかく洗っても、水分が残っては水虫の温床になります。よくふき取って乾燥させましょう。
- 足の風通しをよくする**
靴下やストッキングや靴は通気性の良いものを選びましょう。長時間靴を履き続ける人は、時々脱いで風を通しましょう。5本指の靴下(女性用もあります。)は、通気性がよいものの代表です。