

「水虫かな」と思ったら

水虫は、カビの一種である白癬菌が寄生して起こる病気です。白癬菌は皮膚のいちばん外側にある角質層に寄生して増えていきます。というのも、白癬菌は角質層に含まれるケラチンというたんぱく質が大好きだからです。もうひとつ、白癬菌が大好きなものがあります。それは高温多湿な場所。ですから、蒸れやすい靴の中に一日に何時間も閉じ込められる足は白癬菌の格好の住みかたということです。

ところで水虫というと、かゆいものと思いがちですが、そうとは限りません。足の水虫は①足の指の間の皮膚がふやけたようになり、じくじくしたりカサカサしたりする「趾間型」、②足の裏などに小さな水ぶくれができる「小水疱型」、③足の裏全体が厚く硬くなる「角質増殖型」の3タイプがあります。このほか、爪が白く濁って分厚くなる「爪白癬」があります。これらのうち、角質増殖型や爪白癬はかゆみがありませんし、小水疱型の場合も、水疱が非常に小さい場合などはかゆみが出ないことも。逆に、水虫と似た症状を起こす別の病気もたくさんあります。「水虫かな」と思ったら、まずは皮膚科で診断してもらいましょう。水虫であるかどうかは、5分ほどの検査で診断がつきます。

症状が治まっても治療を中止してはだめ

水虫の治療は、抗真菌薬が中心となります。外用薬と内服薬があり、通常、白癬菌が角質層の表面近くにいる趾間型や小水疱型の水虫には外用薬（塗り薬）が、外用薬が届かない角質増殖型や爪白癬、治りにくいタイプの水虫には内服薬が用いられます。塗り薬には、クリーム剤、軟膏、液剤などがあり、症状や使用感に応じて選びます。このとき大事なことは症状が治まったからといって、途中で治療を止めないこと。白癬菌が皮膚の奥にひそみ、おとなしくしているだけのケースが多いので、白癬菌が完全にいなくなるまで、医師の指示に従ってきちんとお薬を使い続けることが大切です。

お薬による治療とともに、足を清潔に保つこともポイントです。毎日、足を石鹸で丁寧に洗い、しっかり汚れを落としましょう。洗ったあとは水分をよくふきとって乾燥させます。せっかく足をきれいにしても、体に触れるバスタオルや足ふきマットに白癬菌がついては台無しです。マットやタオル類はこまめに洗濯して、よく乾かしましょう。靴は、サンダルなどできるだけ通気性のよいものを。その日履いた靴は、翌日は履かずに乾燥させましょう。なお、水虫のある家族の洗濯物は分けて洗うという人もいるようですが、一緒に洗っても十分に乾かしさえすれば他の人に感染することはありません。

