

## 健保だより108

新電元工業健康保険組合  
理事長 大塚 仁

日頃より健保組合の取組みに対し、ご理解とご協力をいただき心より感謝申し上げます。

水虫の原因となる白癬菌は、高温多湿の梅雨の時期に増殖します。靴を履いている時間が長い人ほど要注意。白癬菌を寄せ付けない予防法&ケア法を今月は紹介します。

足の裏などが痒くなり、水疱ができる水虫。近年の調査では、日本人の6人に1人が水虫だと報告されています。水虫は、白癬菌の感染が原因です。湿気の多い、じめじめした6~7月に患者数が増え、暑くない日でも、私たちの足は1日に200mlもの汗をかきます。とくに靴を8時間以上履く人は水虫にかかる割合が高く、若い女性も例外ではありません。

水虫には3つの種類があります。水虫患者の半数以上にみられるのが「趾間型」です。足の薬指と小指の間に出来ることが多く、強い痒みを伴います。次に、土踏まずや足の指のつけ根に出来る「小水疱型」。そして、足の裏全体、とくにかかとの角質層が厚く硬くなる「角質増殖型」です。角質増殖型は痒みを伴わないため、気付きにくいのが特徴です。かかとかがガサガサして、ひび割れを生じると、肌割れや老化現象と勘違いされやすいので注意が必要です。また、足の爪が厚くなり、白や黄色に濁っている人も、爪の水虫である爪白癬が考えられます。

### 水虫に感染しないために確実な予防を、予防とケアの10カ条を紹介します。

- ① 1日1回、趾間をきれいに洗う（24時間以内に足を洗えば感染しない）
- ② 足を軽石などでゴシゴシこすって洗わない  
（傷がついて短時間でも感染しやすくなる）
- ③ 入浴後は足をしっかりタオルで拭いて乾かす
- ④ 履いた靴はしっかり乾かす
- ⑤ スリッパは家族でも共用しない
- ⑥ 同じ靴を2日以上続けて履かない
- ⑦ 通気性の悪い靴はなるべく控える
- ⑧ 足指がぎゅっと締め付けられる靴はなるべく控える
- ⑨ 家の床をこまめに掃除する
- ⑩ お風呂マットはこまめに洗濯する

### 水虫が感染しやすい環境

- ・プール、スポーツジム、道場など
- ・温泉、スーパー銭湯など
- ・スリッパを共用する場所
- ・マットやサンダルなどを不特定多数の人が使う場所

### 水虫の治療薬は指示された期間・量を守りましょう

水虫と診断された場合は、外用薬（塗り薬）が処方されるのが一般的です。外用薬は、指示された期間、量を守ることが完治のためには大切です。症状が治まったからと、自己判断で薬の使用をやめると、白癬菌は完全に除去されずに慢性化や再発をします。

以上

参考文献：すこやかファミリー