

# 水虫に負けない！

## 水虫とは？

真菌（カビ）の一種である、白癬菌が皮膚に感染しておこる皮膚の病気です。足だけでなく、手・体・頭・股・爪などにもおこります。

## 足の水虫の種類 『あなたはどのタイプ？』

①趾間びらん型 → 水虫の中で最も多く、足の指の間が白くふやけて皮膚が

ぐじゅぐじゅ水虫

はがれてくるもの。

②小水疱・鱗屑型 → 足の側面や、土踏まずの辺りに軽い赤みを持った小さな水疱が

ぷつぷつ水虫

でき、1週間くらいで乾燥して皮がはがれてくるもの。

③角質増殖型 → 足の裏、かかとの部分が厚くなり表面がザラザラして皮が

がさがさ水虫

はがれてくるもの。

## 日常生活のポイント（水虫は“かきくけこ”で治しましょう！！）

靴下は綿など通気性・吸湿性のよいものにして、毎日履き替え患部をできるだけ乾いた状態にしてください。

かゆみがあってもなくても薬は毎日塗ってください。

【か】 乾かす

【き】 きれいに

【く】 薬をつける

【け】 検査をする

【こ】 根気よく

患部を清潔にして、毎日石鹸で指の間までよく洗ってください。（石鹸もよく洗い流すことを忘れずに！）

症状が消えても水虫の菌は皮膚の奥にいます。医師がよいというまで（2か月くらいを目安に）根気よく塗ってください。

自己判断をせず、医院で検査を受けてください。

## 治療

- ① 皮膚の表面（足の指・かかとなど）の水虫には、軟膏を1日1回入浴後に塗ります。
- ② 爪の水虫には、一般的に飲み薬をのんでいただきます。

## 爪白癬（爪の水虫）

爪の根元に白癬菌が感染して、爪の中に菌が入ってしまったもの。

爪白癬は飲み薬を服用し治療する場合（飲み薬の服用期間は12週間です）と爪に専用の塗り薬を長期に塗って治療していく場合の2通りの方法があります。

## 家族への感染予防は？

お風呂の足拭きマットを別にして、毎日家族の方もきれいに足を洗えましょう。心配はありません。（菌が入りこむまでには最低でも1日半ほどかかります。）