

エルエルは、  
long lifeの略です

エルエル  
LL

<http://www.kyorei.com>

VOL.38 No.2  
通巻152号

# かゆい 水虫



# 現代人の多くが水虫の危険にさらされている!

現代社会では多くのサラリーマンが一日中靴を履いて過ごし、また女性の社会進出により、男性同様に長時間靴を履いている女性も増えています。水虫は高温多湿の環境を好むので、多くの現代人がその危険にさらされているわけです。かゆい水虫はわずらわしく、またかゆくなくても家族や周りの人から嫌われます。ここでは水虫の種類から対処法、予防法などが分かりやすく説明されており、病院で処方される水虫内服薬に関する注意点も書かれています。これらを通じて、皆さんが水虫に悩まされず、健やかな毎日を過ごされることを願っています。

監修 社会保険中央総合病院 皮膚科部長 鳥居秀嗣 先生

## CONTENTS

水虫とは	3
皮膚のしくみ	4
水虫はどこからうつる?	5
水虫(足白癬)の種類	6
そのほかの部位にできる白癬	8
頭、手にできる白癬	
身体、股部にできる白癬	
水虫の治療法	10
水虫の養生法	11
水虫に似た病気	12
掌蹼膿疱症、汗疱、陰のう湿疹、 カンジダ性指間びらん、接触性皮膚炎	
日常生活での予防方法	14
予防グッズ	15
爪白癬用の飲み薬	16



# 水虫とは

水虫は皮膚糸状菌<sup>しじょう</sup>のなかの白癬菌という一種のカビ（真菌）によって生じる感染症です。生じる場所により、以下のような呼び名があります。

## 頭

頭部の白癬（しらくも）  
髪の毛や頭皮に寄生

## 身体

体部白癬（たむし・ぜにたむし）  
顔、腕、胸、腹、  
背中などに寄生

## 爪

爪白癬（爪水虫）  
爪に寄生

## 手

手の白癬  
手に寄生

## 股

股部白癬（いんきんたむし）  
内股やお尻に寄生

## 足

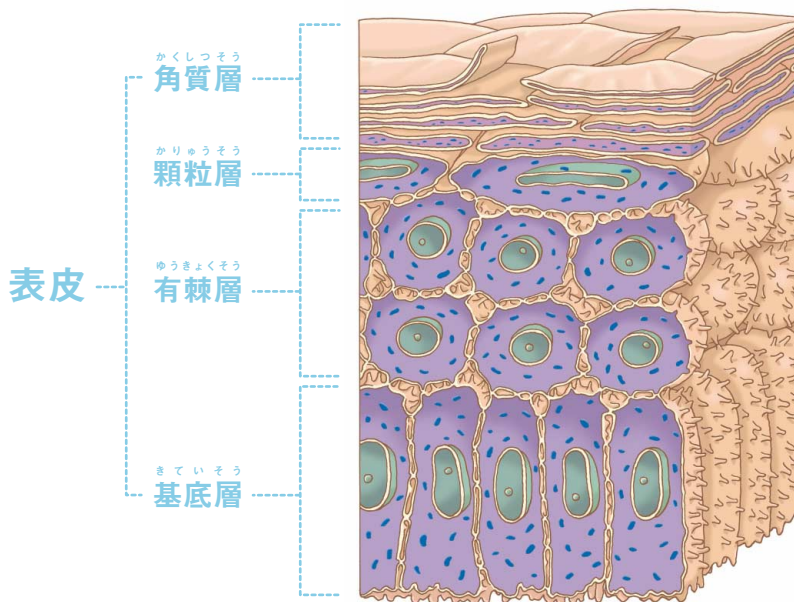
足白癬（水虫）  
足の裏、  
足指の付け根や間、  
かかとに寄生

## 皮膚のしくみ

人の皮膚は、「表皮」「真皮」「皮下組織」という3層構造になっています。

その表皮のなかでもっとも深部にある基底層では絶えず細胞分裂が繰り返され、古くなった細胞は上層へ押し上げられ、垢あかとなってはがれ落ちます。これは表皮のターンオーバー（新陳代謝）と呼ばれるしくみであり、約1カ月間かかります。

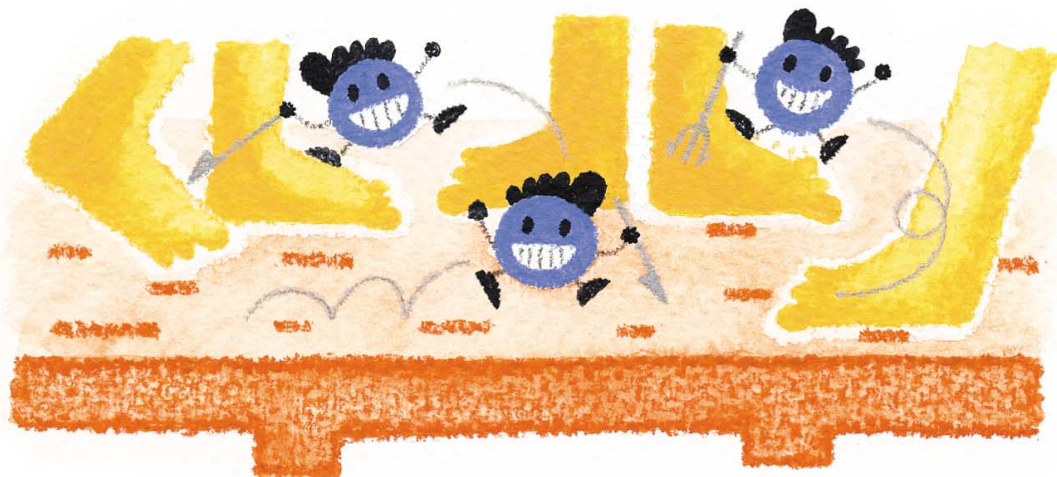
しかし、白癬菌はこのサイクルと同じ速さ、またはそれ以上の速さで増殖する力を持ち、足の裏などの皮膚がちょっと硬くなっている箇所だと、1回のターンオーバーに約3カ月かかることもあるのです。このため、一度水虫になると、足の裏などの場合は完治するまでに最低でも半年、長ければ1年ほどかかることがあります。



# 水虫はどこからうつる？

白癬菌は、要するに「カビ」です。そのため、高温多湿な場所を好みます。また、ケラチンという皮膚のタンパク質を栄養源とするため、人の身体の内側では足の裏、足指の間などが白癬菌にとってもっとも住みやすい場所といえます。

そして、その白癬菌が存在する皮膚や爪がはがれ落ち、ほかの人の皮膚に付着して人から人へ感染することがあるのです。



かゆい水虫

# 水虫(足白癬) の種類

## 1 しかんがた 趾間型

もっとも多く見られる型で、そのほとんどが足の小指と薬指(第4趾間)の間から始まり、比較的かゆい場合が多く、状態により以下の二つの型に分けられます。

**じゆくじゆく型**:皮がむけたり白くふやけたりする

**カサカサ型**:乾燥している



## 2 しょうすいほうがた 小水疱型

足の裏や側面に小さな水ぶくれ(水疱)が数個固まってでき、趾間型と併発したり膿をもつ場合もあり、次第に数を増やしていきます。





### 3 角質増殖型 (角化型) かくかがた

足底全体に広がり、皮膚が厚く硬くカサカサになってひび割れていきます。長期にわたって水虫にかかっている人に多く、爪白癬が合併しているケースが多くみられます。ただし、かゆみはほとんどありません。



### 4 爪白癬

爪の先端から白癬菌が爪のなかに侵入して、爪の根元まで進みます。爪が白く濁ったり、もろくなるなどして厚く変形してきます。かゆみはありません。



## そのほかの部位 にできる白癬

### 頭、手にできる白癬

#### 頭部の白癬（しろくも）

白癬菌が髪の毛や頭皮に寄生して生じます。10歳以下の髪の毛の短い男児に多く見られ、成人では高齢女性や柔道選手などに見られることがあります。境界のはっきりした灰白色の円形の患部をつくり、その部分の毛が抜けるか、または折れてまばらになることが多く、軽いかゆみがあります。

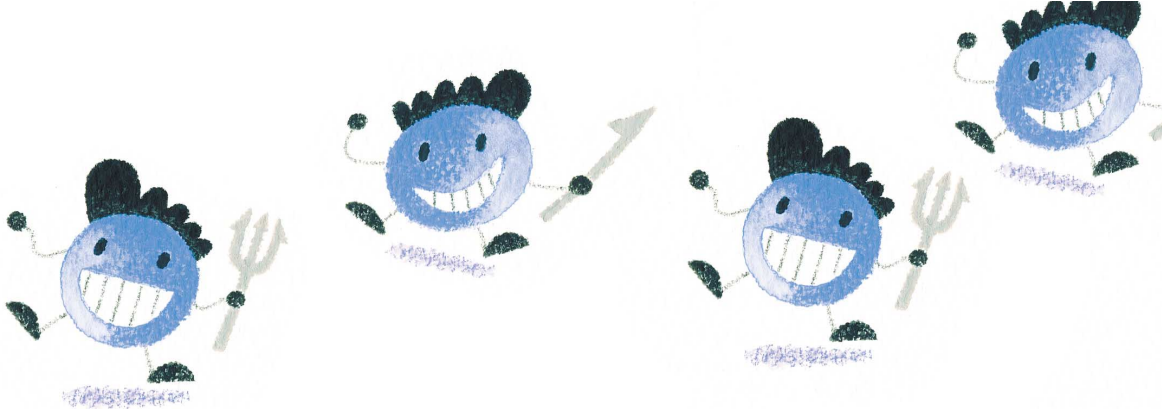
最近では、髪を短くする子が減ったことや衛生環境が整っていることなどから激減していますが、ペットからうつされることもあるので注意しましょう。

#### 手の白癬（手の水虫）

手のひらの角質は厚いため、白癬独特の形は現れないので見分けにくいですが、最近では発症自体が少なくなっています。症状はときどきかゆみを感じる程度で、皮膚炎のように左右対称にはなりにくいものです。







## 身体、股部にできる白癬

### 体部白癬（ぜにたむし）

顔、腕、胸、腹、背中などに寄生して生じます。初めに少し盛り上がったきれいな形の丸く赤い輪ができ、表面には薄いうろこ状のペラペラを伴っているのが特徴です。日が続つにつれて周囲に広がっていく一方で、中心は治って平らになってきますが、2重3重に輪ができたり、くっついて地図状の不規則な形になることもあります。かゆみは軽度です。



### 股部白癬（いんきんたむし）

陰部に近い、脚の付け根付近におもに発症します。健康な皮膚といんきんたむしの境目が点々で区切られたようになり、円形の患部は赤黒くなります。放っておくと脚の下にたどっていき、ひどくなるとお尻のほうにも回ります。また強いかゆみが生じます。特別な場合を除いて、陰のう（陰部の袋の部分）にできることはありません。

# 水虫の 治療法

## 毎日の手当てが肝心

- 一般にじゅくじゅくしている水虫には軟膏を、乾いている水虫には液剤かスプレーを使用します。
- 患部が乾燥している水虫はサリチル酸製剤や尿素軟膏などを併用し、角質層を剥離すると早く治療ができます。ヒリヒリする場合は中止してください。
- 角質増殖型の水虫は、薬を浸透しやすくするために、入浴時に軽石で軽く角質を除去すると治りが早くなります。強くこすり過ぎると小さな傷ができ、かえって水虫が増えやすい環境となってしまいますので注意してください。
- 爪白癬は治りにくいので、医師から処方された内服薬を服用し、ヤスリで爪を削りながら治療を続けると良いでしょう(16ページ参照)。
- かゆみが治っても、2、3カ月以上は治療を続けましょう。



# 水虫の養生法

## 水虫ができてしまったら

- 入浴して患部を薬用石けんでよく洗いましょう。その後、よく拭いて乾燥させます。汗をかいたらこまめにふき取ります。
- 片方の足だけが水虫のときは、反対側にうつさないように靴下に目印を付けて左右をはっきりさせておき、日光消毒をしましょう。
- マット（風呂やプール）、サンダル、タオルから感染しやすいので、他の人との共用は避けましょう。
- たむしや、いんきんたむしができた場合は、汗を吸いやすい木綿素材などの下着を着用しましょう。かゆみがあっても搔かないようにしましょう。



かゆい水虫

# 水虫に似た 病気

毎日水虫薬を塗っても少しも良くならない、そればかりか、かえって悪化してしまった……。そのような場合は、ほかの皮膚病を疑う必要があります。

## しょうせきのうほうしょう 掌蹠膿疱症

もっとも水虫と間違えやすいため、「にせ水虫」と呼ばれます。水虫と違って指の間にはできず、足の裏の「つちふまず」や手のふくらみなどに、季節にかかわらずできるものです。左右対称にでき、かゆみがないことが特徴です。



## かんぼう 汗疱

手のひらや、足の裏と側面にあせものような小さな水ぶくれができ、すぐにむけて、乾燥して治ります。汗かきの人に多く、かゆみや痛み、炎症がないことが特徴ですが、これが湿疹化した異汗性湿疹では水虫との鑑別は難しく、専門家に診てもらいましょう。





## 陰のう湿疹

いんきんたむしと間違えやすい皮膚病ですが、強いかゆみを伴って起こる湿疹です。赤くなり、入浴時にかゆみが強く現れることが特徴です。そのため、掻いたり洗いすぎてヒリヒリ痛むことがあります。前述の如く、陰のうに水虫ができることはまれです。

## カンジダ性指間びらん

家庭の主婦や水仕事をする人、魚や肉を調理する人に多く見られます。利き手の中指と薬指の間から発症するのが特徴で、赤くじゅくじゅくした(びらん)面ができ、白くふやけた表皮が付着します。



## 接触性皮膚炎(かぶれ)

水虫の塗り薬でかぶれを起こすことはまれではありません。塗り薬を塗っても赤みやかゆみが増強していくときは、薬自体によるかぶれの可能性もあります。皮膚科を受診してください。



# 日常生活での 予防方法

## こまめに、ていねいに

1. 毎日石けんで足の指の間まで丁寧に洗い、洗ったあとはよく拭いて乾燥させる。
2. 家族に水虫にかかっている人がいる場合、バスマットやスリッパ、爪切りの共用は避ける。
3. 通気性の良い靴を選び、履いたあとは靴を十分乾燥させる。女性のブーツやパンプス、ストッキングは要注意。
4. 靴を長時間履かずときどき脱ぐ。1日中履いているとコップ1~2杯の汗をかくといわれている。
5. 病院やお店などでスリッパを利用するときは、素足で履かず靴下を履く。プールや銭湯など、素足で歩き回る場所に行ったあとは足をよく洗う。



# 予防グッズ

## 薬用石けん

洗浄とともに殺菌、  
消毒をする石けん。  
皮膚を清潔に保ちます。



## 靴用除菌 消臭スプレー

除菌サラサラ効果で  
靴のなかを清潔に保ちます。



## フットスプレー

素足にスプレーすることで、  
汗とにおいを抑えます。



## 5本指ソックス

指の間に汗が  
たまらないので、  
とても衛生的です。



## 足サラサラシート

足の汚れ、蒸れ、においを  
ふき取り清潔に保つための  
シートです。



## 靴専用乾燥機

乾きにくい靴のつま先まで  
きちんと乾燥させ、  
カビや白癬菌の  
増殖を防ぎます。



## 指先専用ソックス

指の間の汗を吸収して  
通気性を良くし、  
蒸れを防ぎます。





最近、テレビや雑誌  
などで紹介されている  
水虫の内服薬って  
どんなもの？

## 爪白癬用の飲み薬

まず最初に、「爪白癬用の内服薬は、医師の処方せんが必要」だということを理解しておきましょう。

爪白癬の症状に塗り薬を使用しても、薬の成分が爪のなかにまで浸透しにくい  
ため、なかなか治らない場合がありますが、飲み薬（内服薬）は薬の成分が爪のな  
かによくゆきわたり、長い間とどまるため、効果が存分に発揮されるのです。

### どんな症状に使う？

- ・爪白癬や硬くなったかかとのように、塗り薬では効果が薄い皮膚に

### 注意することは？

- ・肝臓の機能が悪い方、妊娠中、または授乳中の方は避ける
- ・血液検査を定期的に行なう
- ・自分の判断で服用を中止しない
- ・医師、薬剤師の指示に従う

### 「連続服用法」と「パルス療法」

約6カ月毎日服用する「連続服用法」と1週間お薬を飲み、3週間服用を休むサイ  
クルを3回繰り返す「パルス療法」があります。

「内服薬は、医師の処方せんが必要です」