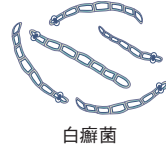
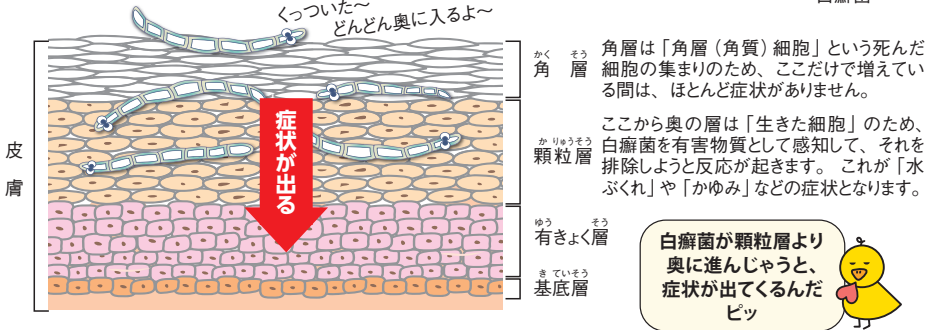




■ 水虫とは？

白癬菌という真菌(カビ)の一種によっておきる感染症です。皮膚に白癬菌が付き、皮膚のケラチンという成分を栄養源にして増殖していきます。

白癬菌が皮膚にくっついて症状が出るまでの仕組み



白癬菌

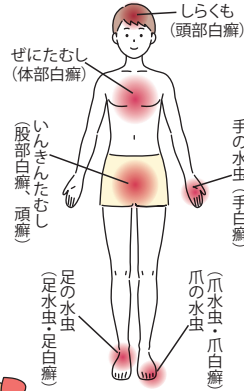
角層は「角層(角質)細胞」という死んだ細胞の集まりのため、ここだけで増えている間は、ほとんど症状がありません。

ここから奥の層は「生きた細胞」のため、白癬菌を有害物質として感知して、それを排除しようと反応が起きます。これが「水ぶくれ」や「かゆみ」などの症状となります。

白癬菌が顆粒層より奥に進んじやうと、症状が出てくるんだビツ

■ 水虫の種類

- **手の水虫(手白癬)**: 足の水虫と同じような症状です。まれに爪にも生じます。
- **ぜにたむし(体部白癬)**: 顔面、首、臀部(おしり)など体のいたるところに発症します。はじめは米粒大の赤いブツブツですが、やがて境目がはっきりした暗赤色の丸い皮疹になり、拡大してゆきます。周辺部は堤防状に盛り上がり、その後、皮疹の中心部では色が薄くなってきて、一見治ってきたように見えます。
- **いんきんたむし(股部白癬、頑癬)**: ぜにたむしのなかで、股(太ももの内側)にできたものを特に「いんきんたむし」と呼びます。厳密にはいんきんたむしという病名は、水虫ではない陰部の湿疹も含んでいる俗称として用いられていることがあり、注意が必要です。
- **しろくも(頭部白癬)**: 頭部に、円形や楕円形の脱毛や、膿を伴う病巣ができます。
- **足の水虫(足水虫/足白癬)、爪の水虫(爪水虫/爪白癬)**



このように、白癬菌は身体のさまざまなところに感染しますが、その多く(9割近く)は足です。このように最も感染する「足の水虫」と「爪の水虫」について次ページから詳しく解説します。



「かゆくないから大丈夫」は間違い!!
かくれ水虫(足白癬・爪白癬)の
完治を目指そう

監修

千葉県医師会
広報・ホームページ委員会
久保田智樹医師



水虫と言えればかゆいもの。そう思い込んでいる人は少なくないでしょう。しかし実際には、かゆいタイプの水虫は10%程度で、かゆみを伴わない「かくれ水虫」の方がはるかに多いのです。

「かゆくないから平気でしょ!」と無自覚のまま悪化させたり、人にうつしてしまったりしないよう、身近な病気の水虫について正しく知っておきましょう。

▼ 水虫って？

水虫は白癬菌という真菌(カビの仲間)によって起こる感染症で、実に日本人の5人に一人はかかっているといわれる身近な病気です。白癬菌はケラチンというタンパク質の一種を栄養源としているため、ケラチンが多い皮膚の角質層や髪、爪に多くみられます。

また、発症部位によってさまざまな呼び名がついているので別の皮膚病と誤解されがちですが、顔面などに発症しやすい「ぜにたむし」や、股部から内股に発症する「いんきんたむし」等も水虫の仲間です。(上段参照)

▼ 水虫を疑ったら必ず検査を!

白癬菌は高温多湿を好むため、夏になると繁殖が活発になって水虫が一举に悪化しやすくなります。加えて夏場は、黄色ブドウ球菌などによる細菌感染症を合併し、膿を伴うほ

■ 足水虫と爪水虫の種類と症状

自分では水虫だと思っけていても、「実は違った!」という場合もあるビツ



【足水虫】



しかん
趾間型
足の趾の間に
できる

【症状】

患部が赤くなり皮がむけてムズムズしたり、白くふやける。一般的にはジクジクするが、中には乾燥型もある。

しょうすいほう **小水疱型**

土ふまずや足裏のふちあたりにできやすい

【症状】

小さい水ぶくれができて、破れたあと皮がむけてくる。
かゆみを伴うことが比較的多い。



かくしつぞうじけい **角質増殖型**

かかとを中心にできる

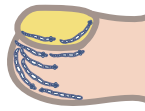
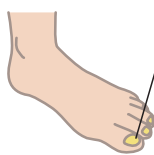
【症状】

足裏の皮膚が分厚くなって硬くなり、ひび割れを伴う。かゆみはほとんどない。
一見水虫と思われにくく、放置されていることが多い。塗り薬が効きにくい。

【爪水虫】

【症状】

爪が白色や黄色に変色したり、にごった色になる。また爪が厚くなったり、もろくなったりする。



皮膚から爪に入り込む

爪は硬いのになんで白癬菌は爪に感染できるんだビツ??

爪はケラチンというたんぱく質でつくられています。白癬菌は、ケラチンを分解する酵素(ケラチナーゼ)を持っているので、爪を溶かしながら侵入できるのです。そして、ケラチンを栄養源にして増え続け、爪にすみつきます。

また、足水虫歴が長い人ほど、爪水虫にもなっている人が多いです。



写真提供：久保田智樹医師

ど重症化することがあるので注意が必要です。また、最近では冬でも、温かく湿度の高いブーツを長時間履くなどして足が蒸れやすい環境をつくってしまい、水虫を悪化させてしまう若い人が非常に増えています。

水虫は体のあらゆるところにできますが、圧倒的に多いのが足の水虫です。

足の水虫には、足にできる「足水虫」と、爪にできる「爪水虫」があります。放置していた足水虫から白癬菌が感染して爪水虫を発症することも多々あり、足水虫と爪水虫の両方にかかっている患者さんも少なくありません。

しかし、大半はさほどの自覚症状がないので気づきにくく、放置されやすい点が大きな問題です。

患者数が非常に多い水虫ですが、間違えやすい病気もたくさんあるため、少しでも水虫を疑ったら、医療機関できちんと検査を受けることをおすすめします。

検査では病変の一部を採取し、顕微鏡で白癬菌がいるかどうかを確認します。足水虫の場合は患部の辺縁の角質や水疱部分の皮膚を採取し、爪水虫の場合は爪の変形変色している部分を少し削り採って、顕微鏡で調べます。痛みもなく、短時間で簡単に済む検査です。

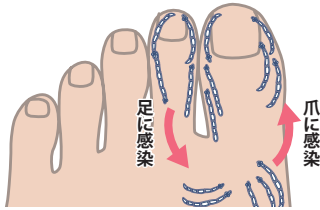
▼家族間での感染ループを止めよう!

水虫は、患者さんからはがれ落ちた皮膚の角質の中にある白癬菌が他の人に付着することで感染します。

とはいえ、白癬菌が皮膚についたらすぐに

■ 感染するしくみ

自分の体の別部位へ感染



足と爪で感染し合う

人から人への感染



角質と一緒に落ちて、他の人に付く

患者さんは知らないうちに菌をばらまいてしまっているピッ

ペットからの感染



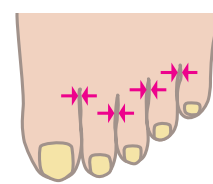
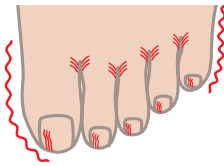
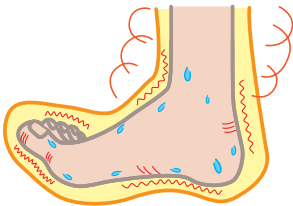
白癬にかかっているペットから

■ 白癬菌に感染しやすい条件

- 菌が付着した部位が長時間高温多湿の環境下にある
- 皮膚に傷がある(目に見えないような小さなものも含む)
- 足の趾と趾の間に隙間が少ない(指同士がくっついている)
- 皮膚のバリア機能が低下している

(皮膚表面が汗などでアルカリ性になっている)

※ 皮膚に傷があると、12時間で感染が成立してしまうというデータがあります



水虫にならないようにするためには、これらの条件を回避することが大切です!!



▼ **根気よく治療して再発を防ごう!**

水虫の治療では、白癬菌の繁殖を抑え死滅させる抗真菌薬による薬物療法が行われます。塗り薬と飲み薬がありますが、自分の症状に合った適切な治療を行うには、医療機関を受診し医師に処方してもらうのが一番です。

足水虫の治療には、主に塗り薬が使われます。入浴後に塗ると皮膚が清潔な上、角質層がふやけて薬が浸透しやすくなっているため効果的です。また、白癬菌は患部周囲の広い範囲に潜んでいるので、広くたっぷり塗るのがポイントです。

爪水虫の場合は、塗り薬では爪の中まで届きにくいことがあるため、飲み薬もよく使わ

感染して水虫になるわけではありません。皮膚表面に傷があったり、汚れていたり等、白癬菌が侵入して増殖しやすい条件が多いほど感染しやすくなるため、それらの条件を取り除くことが大切です。(上段参照)

家庭内に水虫の患者さんがいる場合は、同じバスマットやスリッパを使っていたり、素足のまま過ごしたりしていると、おのずと同居家族への感染リスクが高まります。水虫の患者さんの約35%は、自分以外にも水虫を発症している家族がいるという調査結果もあります。

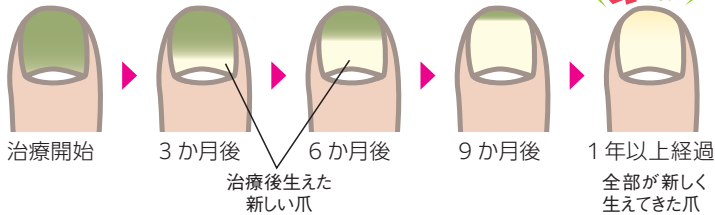
水虫は適切な治療をしないと完治できないため、同居家族間で延々とつし合うことのないよう、感染している家族全員できちんと治療することが肝心です。

また、白癬菌に感染している犬や猫と接触していると、接した顔や体、髪の毛に水虫を発症することがあるので注意が必要です。

■ 爪水虫の治療経過

爪の生え変わりイメージ図

爪水虫は完治まで1年以上かかるといわれています。



水虫がいた爪が
すべて生え変わり、
新しい健康な爪になることが
ゴールです！



とにかく根気が大事
なんだピッ…
健康な足を目指して
がんばるピッ！

■ 治療と予防にあたってのポイント

★ 1か所の水虫から、他の部位への感染に注意！

白癬菌は、全身の皮膚に寄生しますので、別の部位へうつらないように早めに対処しましょう。

★ 途中で治療をやめない！

再発を繰り返すことになり、結果として永遠に水虫と離れられないこととなります。(塗り薬の場合は、治ったように思われてもさらに2か月くらいは薬を続けることが大切ですし、爪水虫では、爪が新しい爪に生え変わることが完治につながります。足の爪は伸びるのが遅いので、足の甲を足先方向に優しくマッサージして爪の根元にある爪の工場に新鮮な血液が行き渡るようにして、新しいきれいな爪の伸びを促進させることも大切です)

★ 同居家族は注意して！

家族に患者さんがいたら、その人は完全に治るまで治療し、またご家族みんなで予防しましょう。

★ 日常生活での心がけ！

- 床やマットなどは、こまめに掃除機がけ、拭き掃除、洗濯を。
- 入浴施設やスポーツジム、病院(スリッパに履き替えるところ)など不特定多数の人が利用する場所から帰ったら、早めに足を優しく丁寧に洗いましょう。洗った後は、趾の間までしっかり乾かしましょう。
- バスマットやスリッパ、体を拭いたタオルなどは、水虫の人と共用しないようにしましょう。
- 靴は時々休ませて、乾燥させましょう。



同じ靴を履き続けないうようにするピッ



こじらせないためには
早期発見・早期治療！
治ったと思っても
油断せず、再感染・再発を
防ぎましょう！



みんなで
水虫根絶を
目指すピッ！



れます。飲み薬を服用すると抗真菌薬の有効成分が血流にのって全身にくまなく運ばれ、内側から効果を発揮します。

昔は、「水虫を治す薬を発明したらノーベル賞」と言われたほど治らないと思われていた水虫。しかし、それは適切な治療が行われていなかったり、まだ完治していないのに素人判断で治療をやめてしまったりしていたからで、水虫はしっかり治療すれば治せる病気です。

ただ、白癬菌は治療を始めても、すぐには死滅してくれません。治ったように見えても実は皮膚の中に潜んでいて、時間がたつとまたジワジワと増殖していき、水虫が再発してしまうことがとても多いのです。

自分の足から爪へ、爪から足へとうつしたり、大切な家族に感染させたりしないよう、焦らず根気よく治療に取り組みましょう。