

脚气对策

大家对脚气有着多少知识呢？脚气从潮乎乎的梅雨季节开始一直到夏天都比较容易发作，是一种由被称为白癣菌的真菌引发的皮肤病。这种真菌寄生在脚底皮肤的角质层内，靠食人体指甲、毛发及角质层等为生。当气温超过摄氏十五度，湿度超过百分之八十以上时，这种真菌就开始迅速繁殖，因此，在今后的梅雨季节及夏季里，比较容易感染脚气，对其进行早期预防是很重要的。

1 预防

实际上，据说很多人即使感染上了白癣菌，也不会出现症状。所以，即使完全没有发痒的感觉，脚上的皮肤只不过是稍稍剥落了一些而没有出现明显症状，也存在着感染了脚气的可能性。由于感染了真菌的旧角质层在剥落时连带着白癣菌一同剥落，因此还有传染给家人或他人的危险。

即使白癣菌附着于人体脚底，也不会立刻导致感染，而是至少需要二十四个小时的时间。因此，要是皮肤粘上了真菌，只要将其洗掉，就可以防止感染。

此外，其实脚气不仅仅会感染脚部，也会感染人体的其它部位。比如感染指甲引发“甲癣”；感染手指及手部引发“手癣”；感染阴部引发“股癣”以及感染头发引发“头癣”等，会感染人的全身，因此要预防脚部感染是十分关键的。

那么，预防脚气的要点是什么呢？

①脚垫要保持清洁

只要将铺在厕所及浴室前的脚垫放进洗衣



水虫対策

皆さん、水虫についてどのくらい知っていますか。じめじめした梅雨から夏に発症しやすい水虫は、白癣菌というカビの一種が原因の皮膚病です。菌は足の裏の角層に住みつき、人間のからだの爪や髪、角質などを工さにして生きています。温度15度以上、湿度80%以上になると活動が活発になるため、これから梅雨の時期や夏にかけて感染しやすくなります。早めの予防と治療が大切です。

1 予防

実は、水虫に感染しても、症状が出ない人も多くいるそうです。かゆみが全くなかったり、足の皮が少し剥ける程度で目立った症状が現れなくても、水虫に感染していることがあるそうです。感染したままの古い角質が剥がれるときに、白癣菌も一緒に落ちるため、家族や他人に感染させるおそれがあります。

白癣菌は足についても、すぐに感染するわけではなく、感染までに少なくとも24時間かかるため、菌が皮膚についてもすぐに洗い落とせば、感染を防ぐことができます。

また、水虫は足だけでなく、他の部位に感染することがあります。爪に感染する「爪白癣」、指や手に感染する「手白癣」、陰部にできる「いんきんたむし（頑癣）」、髪の毛に感染する「しらくも（頭部白癣）」など全身に感染するので、足の水虫の段階で予防するのが肝要です。

では、予防のポイントです。

① マットは清潔に

トイレマットやバスマットは洗濯機で洗うだけで、ほとんどの白癣菌を洗い流すことができるので、週に1度は洗濯し、清潔なものと交換しましょう。

②家に帰ったら足を洗う

机里洗涤，白癬真菌就基本上可以被冲洗干净，所以，最好是一个星期洗一次、换一次脚垫。

②回家后马上洗脚

用肥皂在手上搓出泡沫后，抹在脚上轻轻搓洗。脚指缝是真菌尤其容易寄生的地方，最好是一根脚趾一根脚趾地仔细搓洗。用尼龙搓具或浮石搓洗会致使脚部出现细微伤口，并使真菌由此进入伤口，因此会起到反效果。

③洗完后把脚擦干净

带着水气的脚容易使真菌繁殖，所以洗完脚后，要用干净的毛巾将脚擦干净。并且用吹风机将脚完全吹干是很关键的。

2 治疗

要是发痒或脚上的皮肤出现剥落等可疑症状时，要尽早去皮肤科就诊。

一般来说治疗脚气的方法是涂抹膏药，但像甲癣这类无法单靠抹药来治疗的癣症，就得通过服药治疗。

要是家里有正在治疗脚气的人，就得采取避免与其共用毛巾及拖鞋，并且注意勤洗脚预防措施。

此外，要是抹药或服药后症状得到控制，也不能自作主张地擅自停药，而是要遵从医生的指示，坚持一定的疗程。有时候症状只是暂时得到控制，角质层中的真菌并没有杀死，擅自停药会致使脚气复发。

用药后症状仍得不到控制的话，有可能是患上了别的疾病，最好是前往皮肤科与医生商谈。

要想使药性得到发挥，就应该保持脚部清洁，并在洗完澡后、药物最容易渗透的时候涂抹药膏为好。

(T)

石鹼を手につけて泡立ててから、優しくな
でるように洗いましょう。とくに足の指の間に
菌が住みつきやすいので、1本ずつ丁寧に
洗いましょう。ナイロンたわしや軽石は、小さ
な傷口から菌が侵入しやすくなるので逆
効果です。

③足をしっかり乾燥

湿った足は菌が増殖しやすいので、足を洗
った後には清潔なタオルで水気をとります。
さらにドライヤーなどでしっかり乾燥させる
のがポイントです。

2 治療

かゆみがあったり、足の皮が剥けたりするなど、疑わしい症状が現れたら、早めに皮膚科を受診しましょう。

治療には、塗り薬を使うのが一般的ですが、爪白癬のように塗り薬で治療できないものは飲み薬で治療します。

家庭内に治療中の人がいれば、タオルやスリッパの共用は避け、こまめに足を洗う対策が必要です。

また、薬の効果が出て症状が治まっても、自分の判断で薬の使用を中止したりせず、医師に定められた期間治療を続けましょう。一時的に症状があさまっただけで、角質の中で菌が生きていると、再発の原因になります。

薬を使っても水虫の症状が治まらないときは、別の病気の可能性もあるので、皮膚科に相談しましょう。

薬の効果を高めるには、足が清潔で、薬が浸透しやすい風呂上がりに塗るのがいいようです。

(T)