



カビの一種の白癬(はくせん)菌が、足の裏や体や頭等に入り、感染した状態で、小さな水ぶくれが目立つことが多く、水虫とも呼ばれている。

**水虫は、生活習慣の改善で、予防や、症状を改善することができる。**



- 1. 高温多湿の環境による菌の繁殖** 白癬菌は、革靴やパンプス、長靴やブーツの中など、通気性が悪く高温多湿な環境で繁殖しやすい。
- 2. 水虫に感染している人との二次接触** 水虫に感染している人の使ったマットやスリッパに触れて、感染する場合がある。(銭湯や温泉、プール、ジムなどの脱衣所や通路、居酒屋の畳、スリッパなど)
- 3. ペットとのスキンシップから感染** 白癬菌の中には、犬や猫などの動物の毛に寄生するものもいる。水虫に感染したペットを抱き感染した場合、触れた顔や首、腕などに強い赤みと痒みがあらわれる。

### 水虫(白癬菌)の症状

- 1. 足の指の間が赤くなり、かゆみが生じる趾間型(しかんがた)** 足の指間、とくに薬指と小指の間が赤く腫れ、皮膚が白くふやけジクジクし、赤くただれ、痒みを生じる。水虫に一番多いタイプである。
- 2. 小さな水疱がいくつもできる小水疱型(しょうすいほうがた)** 足の裏の土ふまずや足の指の付け根に近い部分などに、赤い水疱ができる。激しい痒みを伴う。水泡が目立たず、薄い皮がむけるだけの人もいる。
- 3. あかぎれのようなひび割れを起こす角質増殖型(かくしつぞうしょくがた)** 痒みはないが、足の裏全体やかかとの角質層が厚く、硬くなり、こすると皮がむけたり、ひび割れを起こす。はがれた角質が床に落ち、そこから感染することがある。
- 4. 爪の先が厚くなり、黄白色に濁る爪水虫(つめみずむし)** 爪の表面に光沢がなくなり、厚く白濁し、爪の質がもろくなる。他の爪に感染し、治りにくくやっかいである。きちんと治療しなかったために、足の爪に白癬菌がうつるパターンが多い。この疾患・症状に関連する情報はこちら。[爪の異常](#)
- 5. 体中に赤い輪が広がるぜにたむし(体部白癬・たいぶはくせん)** 体に繁殖した水虫をたむしと呼ぶ。顔、手の甲、足の甲まであらゆる場所に繁殖し、初期は虫さされのような赤いブツブツができ、その後赤い輪となって広がり、かなりの激しい痒みを伴う。
- 6. 赤い隆起と激しいかゆみがあらわれるいんきんたむし(股部白癬・こぶはくせん)** 股に白癬菌がついて感染する。弓状の赤い隆起ができ、激しい痒みを伴う。股の部分に汗が溜まりやすい男性に感染が多い。
- 7. 毛が抜けるしらくも(頭部白癬・とうぶはくせん)** 頭に繁殖し、頭皮の炎症と脱毛を引き起こす。頭部に丸く脱毛斑が生じ、毛穴が赤く腫れるが、痒みはに。白癬菌に感染した部分に残っている毛を引っ張ると、抵抗なく抜けることが特徴である。

## 予防法

- 1. 足をいつも清潔にする** 家に帰ったら足を洗う習慣をつける。足の指の間まで石けんなどでよく洗う。白癬菌は 24 時間以内であれば、洗い流すことで死滅します。靴下を毎日履き替え、足の手入れをこまめにする。
- 2. 足をよく乾燥させる** 白癬菌は温かく湿った環境を好み、とくに温度 26℃前後、湿度 70%以上のとき、最も活動が活発になるといわれている。
- 3. 複数の靴を履きまわす** 窮屈な靴は避け、通気性の良い靴を選び、一足を履き続けず、何足かを交互に履く。靴は、陰干して、湿気を除く。
- 4. 家族間での感染を防ぐ** 白癬菌に感染している人の皮膚が剥げ落ち、そこから菌が増殖し、同居している家族などへ感染する。だからまめに掃除をして、部屋のゴミ、ホコリを排除する。また、バスマットやスリッパは白癬菌が繁殖しやすいので、各自別々にする。

## 対処法

- 1. 生活環境を改善する** こまめな掃除や靴の選び方など、できることから見直す。とくに、足の洗浄は大切である。こすらず、指間まで丁寧に洗う。靴下は 5 本指ソックスをおすすめ(5 本指ソックスは、指が独立しているので、指の間に湿気がこもらない)
- 2. 治療は気長に行う** 白癬菌は、皮膚の奥深くに入り込むため完治に時間がかかる。症状が消えた後も 1 ヶ月は治療を続け、再発を防ごう。
- 3. 市販の薬を使う** 白癬菌を破壊するブテナフィン塩酸塩などを配合した薬が効果的で、エアゾール剤やクリームタイプなどがある。薬は、毎日欠かさずかゆみや赤みのある患部よりも広く薄く塗ろう。入浴後が効果的である。
- 4. 病院で診察を受ける** 爪水虫やしらくも、重度の角質増殖型は外用薬だけでは完治しない場合は、主治医に相談しよう。

### プチメモ

1. 水虫患者の衣類と一緒に洗濯して大丈夫？ 

家族に水虫の人がいるとき、感染を恐れて洗濯を別に行っている人も多いが、洗濯で白癬菌を含んだアカは洗い流されるので、洗濯機の中で白癬菌がうつる心配はない。



2. 欧米で水虫の原因(真菌)が分かったのは 19 世紀末、日本では大正 7 年に東京大学皮膚科、太田正雄教授(別名 **木下埜太郎** 詩人・歌人・戯曲家・医学者)が白癬菌の分離培養に成功した。〈参考資料武田製薬〉