

球 サッカー 競馬 健康 日パズル

誰も教えてくれなかった
「老いるショック、脱出術」

生島ヒロシ

オヤジの
処方箋

芸能界一、健康に詳しいアナウンサー生島ヒロシ(72)が、シニアに向けて元気に生きる方法を指南する連載「誰も教えてくれなかった『老いるショック、脱出術 オヤジの処方箋』」。今回は、梅雨の季節になると多くの方が気になり出す「水虫」についてです。



水虫について仲弥先生に教えていただきました

はだしになる機会が増える季節到来 気になる足裏事

国民病の原因:白癬菌
はだしで歩く所100%存在

皆さん、こんにちは、生島ヒロシです。東京は梅雨空が続いています。毎日ジメジメしていると、足がジクジクしてくる方、多いんじゃないですか?そうです、今回は水虫です。埼玉県川越市の仲皮フ科クリニック院長、仲弥(なか・わたる)先生に、対策などをうかがっていきましょう。

仲先生、水虫は国民病ですね。

「日本臨床皮膚科医会が2007年に全国3万4000人以上の皮膚科患者を対象に調査したところ4人に1人が水虫という結果が出ました。この春、再び大規模調査を行いました。集計には半年ほどかかりますが、若干減少しているのではとの見方が出ています」

◆水虫の常識・非常識◆

- 水虫は1日1回、足を洗えば防げる
- 白癬菌は付着から皮膚に侵入するのに24時間かかると言われる。ただし傷があれば12時間以内で侵入することも
- 水虫の父親の靴下は別に洗濯した方がいい
- 洗濯すれば白癬菌は洗い流される。洗濯でうつることはない
- お酢に足を漬けると水虫が治る
- お酢には菌の増殖を抑える効果はあるが、白癬菌への効果は市販薬の1万分の1
- 熱い砂浜を歩く、日光浴で水虫は治る
- 熱い砂浜を歩いててもやけどするだけで危険。白癬菌が

水虫は減ってるんですか?
「水虫の原因となる白癬(はくせん)菌は、不特定多数の人がはだしで歩くところには、ほぼ100%います。温泉の脱衣所、スポーツジムの更衣室の床、居酒屋でトイレに行くときのサンダルなど。新型コロナ下で、これらの場所に行かなかった影響が出るのではと考えられています」
水虫にもコロナの影響ですか。水虫にも種類があるんですか?

「急性型と慢性型に分かれています。急性型は、かゆみ、ジクジク、水ぶくれと、いわゆる一般的なイメージの水虫で、趾間型(しかんがた)と小水疱型(しょうすいほうがた)の2種類。慢性型は、急性型を繰り返すうちになるもので、爪が厚くなったり変形したりする爪白癬と、かかどがひび割れてくる角化型の2種類があります。慢性型はかゆみを伴わないことが多いので『隠れ水虫』と呼ばれることもあります」

私たちが水虫と言うときは、だいたい急性型ですね。

高齢者に多く
自然治癒はしない
慢性型「爪白癬」

「一つ特に注意していただきたいことがあります。実は『ニセ水虫』と言われるものがあるのです」

それは何ですか?

「皮がむけて、水ぶくれができて、かゆい、と水虫と同じ症状が出るのですが、白癬菌が原因ではありません。異汗性湿疹という病気で、手や足に汗をかきやすい体質の人に多く見られます。医者でも見分けるのが難しく、異汗性湿疹に水虫薬を処方して、かえって悪化させてしまうこともあります」

水虫だと思って市販薬を塗っても、全然よくならない時は疑った方がいいんですね。

「白癬菌がいるかどうか、病院で検査をしてもらうことが大切です。ただ、水虫と異汗性湿疹が同時に発症しているケースも多いです。昔から『水虫は治りにくい』と言われるのは、この同居が理由とも考えられます」

その場合、どのように治療するのですか?

「水虫は飲み薬で、異汗性湿疹は塗り薬でと違う方法で治療していきます」

ジクジクかゆみ「急性型」
50~60代が罹患のピーク

仲先生、水虫はやっぱり『おじさんの病気』、なんでしょうか。

「急性型の水虫は50、60代がピークです。これは社会活動と関係があると考えられています。長時間、靴を履き歩き回るとかですね。ただ慢性型の爪白癬は、年齢とともに罹患(りかん)率は上がっていきます」

確かに、爪が濁っているお年寄りは多いイメージがありますね。

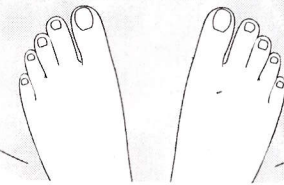
「爪白癬は、自然治癒はほぼありません。白癬菌は、爪や角質など死んだ細胞(=核がない細胞)にしか棲めません。死んだ細胞が厚い層をなしている爪で

異汗性湿疹と
同時発症ケース

水虫?ニセ水

治療法間違えば悪

白癬菌の有無
病院で検査を



す。塗り薬は2014年から使われなくなりました。ただ、1年間塗り続けると、1人に1人が治る程度なので、効果的です」

高齢者も爪白癬を治療すべきです。周囲に白癬菌を感染させると、何より、爪が変形して出て、歩くときにうまく力が倒れるリスクがあります」

水虫が、骨折して寝たきりになってしまうかもしれないんです。

「もう一つ水虫で注意しているのが、蜂窩織炎(ほうかしきえん)気につながる可能性があること。患部を引っかき、その傷口が侵入。炎症が広範囲に広がると命に関わる場合もあります」

たかが水虫、なんて放っておくと、仲先生も「水虫は治療すれば必ず治る」と言っているのに、