

かわらばん

2018年 7月号
 ファルマ利用者委員会発

日本には伝統の花火競技大会があり、そこには様々な審査基準が存在します。評価される花火とは「玉の座り」「盆」「肩」「消え口」が良いもの。玉の座りが良いとは、玉がちょうど昇りつめたときに開くこと。盆が良いとは、大きくてきれいな真円であること。肩が良いとは、抜けがなくきれいな放射線状に開くこと。消え口が良いとは一斉に消えることだそうです。打ち上がる花火を自分なりに採点してみたいかたがでしょう。

ジメジメした梅雨の時期から夏にかけて悩まされる人が急増する水虫。日本人の4～5人に1人は水虫に感染していると言われていますが、水虫の原因である“白癬菌の性質”と“皮膚の新陳代謝の仕組み”をよく理解して、今度こそ確実に治しましょう。

水虫は、白癬菌（はくせんきん）というカビ（真菌）の一種が、皮膚の角質層に入り込むことで起こる感染症です。

ポイント①

白癬菌は角質が新陳代謝（古い細胞が新しい細胞と入れ替わること）ではがれた“あか”の中にも生息しているため、これが新たな感染源となります。この“あか”の中の白癬菌は半年以上生き続けるとも言われています。



家族に水虫の人がいる場合、素足で触れる場所はこまめに掃除しましょう！掃除機をかけたり、水拭きすることで除去できます。また、スリッパやマットは共有しないようにしましょう！

ポイント②

“水虫＝かゆい”と考える人は多いのですが、水虫のある人の半数以上はかゆみがありません。逆に、かゆみや水疱の症状から水虫を疑って皮膚科を受診した人の1/3は別の病気だったというデータもあります。

しかんがた
1. 趾間型



一番多いタイプで、ふやけ、かゆみがあります。

しょうすいぼうがた
2. 小水疱型



強いかゆみがあります。水ぶくれや皮剥け。

かくしつぞうしょうがた
3. 角質増殖型



皮膚が分厚くなり、ボロボロはがれます。

つめびやくせん
4. 爪白癬



爪に菌が入り込み、爪の色が変色します。

mizumusi-taisaku.com より

水虫は症状だけで自己判断することはできません。病院で診てもらいましょう。

ポイント③

水虫の塗り薬を塗っていると1～2週間で改善し、見た目もキレイになるので、治ったと思いきや治療をやめてしまう人が少なくありません。しかし、この段階ではまだ角質層の奥にいる白癬菌は生き残っています。角質層の奥まで入り込んだ白癬菌が表面に出てきて、垢となって剥がれ落ちるまで1ヶ月以上かかります。

症状が良くなった後も最低1～2ヶ月は塗り続けましょう。人によっては3ヶ月以上の期間が必要になる場合もあります。足の角質は厚いので、新しい角質に生まれ変わるまで数ヶ月かかり、そのスピードは人それぞれです。また、爪の場合は1年程の治療期間は必要です。

ポイント④

白癬菌は症状の出ている部分以外にも潜っており、足の裏のどこにいてもわかりません。



塗り薬は症状がある部分だけでなく、足裏全体に塗りましょう。また、お風呂上がりの角質が柔らかくなった状態に塗るのが効果的です。

白癬菌を角質に入り込ませない対策

白癬菌はどこにでもいる菌なので、感染・再感染する恐れがあります。白癬菌は“足につくもの”と考え、角質層に入り込ませないための対策を取りましょう！

1、1日1回は足を丁寧に洗う

足についた白癬菌が角質層に入り込むのには約24時間かかると言われています。白癬菌は水で洗い流すことが出来るので、1日1回は優しく洗いしっかり乾燥させましょう。

2、通気性のよい靴・靴下を選ぶ

白癬菌は湿度70%以上で活発になり、乾燥には弱いという性質があります。靴の中は湿度が高いため、出来るだけ履く時間を短くしたり、可能な時はサンダルなど通気性のよい靴に履き替えるとよいでしょう。また、靴の中についてしまった白癬菌は洗うことで除去できます。洗えない革靴の場合も、濡れタオルで拭き取ることである程度除去できます。しっかり乾燥させることを忘れないで下さい。

3、濡れた状態で靴や靴下を履くことのないように

銭湯やジムで素足になった時は靴下を履く前にタオルで足の裏や指の間を拭きましょう。

水虫の原因となる白癬菌は足以外にも?!

水虫の原因となる白癬菌。表の記事でも紹介したように、肌の角質層に入り込んで感染するのですが、感染するのは足の裏だけではありません。

足以外の白癬の多くは、足の水虫から広がっていったものと考えられます。また、足に水虫のない人でも、猫や犬などのペットから感染する場合があります。

足の水虫などと同様に、治療は塗り薬を使用します。自己判断での中止はやめましょう。また、治療が完了するまでタオルを共有しないなど周囲への感染対策も大切です。



頭部白癬(シラクモ)

現在は稀です。楕円形に髪が抜けます。かゆみはありません。

体部白癬(ゼニタムシ)

股部白癬(インキンタムシ)

円形～楕円形、あるいは環状（輪のような形）であることが多いです。痒みを伴うため、しばしば湿疹と誤診され、ステロイドの塗り薬が使用され、かえってひどくなる場合があります。

暑い毎日を快適に過ごすために、風通しを考えて、居場所を作ってみませんか?

炎暑の日中は、外出を控えたいものです。在宅時も体力の消耗を抑えて、ゆっくりとくつろぐのがいいこともあります。部屋の中でも、南側と北側では大分温度の差がありますね。日差しの強い窓には遮光カーテンを。適宜、窓を開けて風の通り道を作りましょう。涼しい場所は1畳位もあれば十分です。昼寝をしたり(長くないように)、音楽をきいたり、のんびりと読書も…。休憩、休養をとりながら暑さの夏と付き合しましょう。



紫外線対策

日差しが強くなり、紫外線が気になる季節がやってきました。夏の紫外線量は冬の2倍といわれています。紫外線を浴びすぎると日焼けの他、シミ・しわ・たるみの原因になります。今回は紫外線対策についてご紹介します。

紫外線対策の基本

紫外線対策の基本は、身に着けるものの工夫や日焼け止めの使用などによって、太陽光を遮ることです。

日焼け止めで対策

- ・散歩や買い物の場合
SPFは20以下、PAは「+」～「++」
 - ・屋外で軽い運動をする場合
SPFは20～30、PAは「++」～「+++」
 - ・1日中屋外で活動するとき
SPFは30以上、PAは「+++」～「++++」
- ※こまめに塗りなおすと効果的。たくさん汗をかくときは耐水性の高い日焼け止めを選びましょう。

身に着けるもので対策

- ・衣服
長袖の上着が望ましい。UVカット素材ならより効果が期待できますが、通気性や着心地のいいものを選ぶのがいいでしょう。
- ・帽子、日傘
帽子と日傘で直射日光の95%を遮ることができます。帽子はつばの広いものがおすすめ。UVカット素材ならより効果的です。
- ・眼鏡、サングラス
UVカットの眼鏡やサングラスがおすすめです。UVカットグラスなら色は薄くてもOK

日焼けをしてしまったら

肌は軽くやけどした状態です。まずは保冷剤などでしっかり冷やして、保水・保湿をしてあげましょう。



あなたの身近にかかりつけ薬局 株式会社ファルマ

弘前調剤センター	TEL0172-37-6016	藤代薬局	TEL0172-38-2727
ファルマ浪岡薬局	TEL0172-62-1288	黒石薬局	TEL0172-53-6226
ファルマ 一ツ谷薬局	TEL0173-39-2277		
ファルマ弘前薬局	TEL0172-28-8955		
居宅介護支援事業所ファルマ	TEL0172-40-0119		