

編集／医師35人とCOML合同委員会
事務局／ロハスメディア
監修／渡辺晋一 帝京大学教授
常深祐一郎 東京大学病院皮膚科

（特集1） 今年こそサヨナラ 水虫さん。

間もなく生暖かくて
ジメつとした季節がやってきます。
また足や指がムズムズ痒くなるのかな、
と憂鬱になっている皆さん、
敵をよく知って、
今年こそ快適に過ごしませんか。



暖

かくてジメつとした季節になると水虫の症状が出やすくなるのは、なぜでしょう？ 水虫の原因が「白癬菌」というカビの仲間だと聞けば、合点がいきますよね。食品につくカビも高温多湿になると勢いづきます。

水虫の場合は、食品でなくヒトの皮膚や毛にカビがすみ着いて、体表の成分を栄養にしているというわけです。ゾツとするかもしれませんが、日本人とは長い付き合い。なじみ深い疾患であった証拠に、頭に症状が出たらシラクモ、体や陰部に出たらタムシ、足に出たらミズムシ、と多彩な呼び名を持っています。

招かざる客ですからお引き取り願いたい、と思っても、これがなかなか帰ってくれません。油断していると、今年もきつと居座ることでしょう。今から備えて、今年こそ絶交しませんか。

水虫って 虫の仲間ですか？

さ て、問題です。水虫は、なぜ水「虫」と呼ばれるのでしょうか。原因がカビの仲間かどうかは説明した通りです。カビと虫とは随分違った生物なのに「虫」不思議に思ったことはありませんか。

この不思議な名前の由来は、こう説明されています。江戸時代までは今と違って、ほとんどの人が素足の乾燥しやすい環境で過ごしており、水虫は季節限定・職業限定の疾患でした。主に悩まされていたのは、田んぼ仕事をするお百姓さんです。田んぼに入ると、足が痒くなったり水疱ができたりするので、彼らは水の中の虫に刺されたに違いないと考えました。だから「水虫」

というわけです。陰部や体の水虫を指す「タムシ」も、「田虫」という字をあててみれば、同じ発想であることがわかりますね。

大いなる勘違いではありませんが、田んぼに入る時期が過ぎれば何となく症状も治まってしまうですし、完全に治す薬もなかったもので、虫の作業と思っただけでも生活上の問題はなかったはずなんです。

しかし、現代は話が違います。後ほど詳しく説明しますが、まず、治そうと思えば治せる薬があります。一方で、湿度が一定で気密性の高い居住環境に暮らし、四六時中靴を履いて足が蒸れている、そんな人が大勢います。白癬菌の活動が、季節や人を選ばな

くなってきたのです。

つまり完全に絶交するか、どっぴりお付き合いするか、どちらかになりがちなわけです。といっても、進んでお付き合いしたい人はいないと思います。少し気合を入れて、敵のことは見てみましよう。

20種類程度ある白癬菌は、ケラチンというたんぱく質が好物で、溶かして吸収します。ケラチンは皮膚の細胞が死んで角質化した時の主成分です。毛や爪も主成分はケラチンです。要するに、白癬は固くなった皮膚や毛に寄生すると思っただけじゃ間違いありません。

単に白癬菌が皮膚にくっついていていただけなら痒くはなりません。しかし角質を溶かしながら徐々に入り込んで、生きている細胞との境界まで達すると、「すわっ、侵入者だ」と防御反応が働き出します。この時、生きている細胞が痒みを感じる物質を出したり、

炎症を起こしたりするのです。

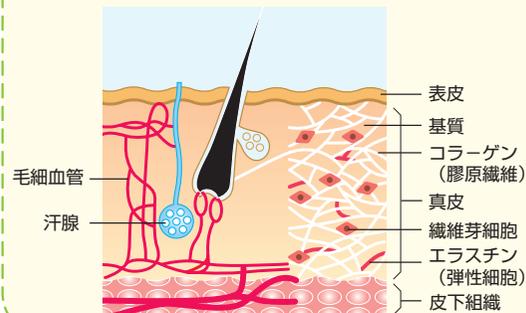
水虫が単に痒いだけなら、目くじらを立てずに放置する手もあるでしょう。しかし、皮膚は、外界に対するバリアの役割も持っています。防御反応で炎症が起きると、皮膚に傷がついてバリアに穴が開くこととなります。別の細菌がそこから侵入してきて、蜂窩織炎を起こしたりすることも多くあります。特に糖尿病の方は末梢の感覚が鈍くなっているため、切断に至るようなこともあり要注意です。



皮膚は約1ヵ月で生まれ変わります。

皮膚は外側から、「表皮」、「真皮」、「皮下組織」の三層構造になっています=図。表皮は通常1mm以下の厚さで、毛穴と汗腺の部分を除くと細胞が隙間なく詰まって、外部からの侵入をブロックします。

表皮は、一番下の基底細胞が次々に分裂して徐々に外側へと押し出され、約1ヵ月で垢として剥がれ落ちます。白癬が取り付くのは一番外側の角質層です。たとえ取り付いても、他の細胞に根を伸ばすより剥がれ落ちる方が早ければ水虫にはなりません。



それホントに 水虫ですか？

今 度は医学的に水虫のこ

とを見ていきましよう。医学の世界では、「足白癬」と「爪白癬」と呼ばれます。

足白癬は次のような3タイプに分けられ、使うのに適した外用薬の形状が異なります。

①趾間型。最も多いタイプです。趾とは足指のこと、指と指のあいだがジुकジुकするものです。むず痒かったり痛痒かったりして、滲出液が出ることもあります。指の間の皮膚は薄いので、その傷口から細菌が入って感染症を起すこともあります。

②小水疱型。足の裏の皮がめくれたり、小さな水疱ができていたりします。夏に症状が出て、冬には自然に症状がなくなります。

③角化型。あまり多くありませんが、足の裏全体がサガサに厚く固くなります。痒みがありなく、湿っぽくもないため水虫と気づかない人もいます。冬になると、あかぎれたりします。

これら3つは全くの別物というわけではなく、同じ人の足に混在することがよくあります。

足白癬をきちんと治さないまましていると、爪に白癬菌が感染することもよく起こります。これが爪白癬です。爪は実はケラチンの塊なのです。起きやすいのは親指で、先の方から爪が黄色く濁ってき



たり、厚くなったり、ぼろぼろともろくなったりします。痛みや痒みは、ほとんどありません。

例えば、白癬と他の疾患とでは使う薬がまったく異なるからです。湿疹や膿疱症に水虫の薬を使っても良くならないどころか悪化させる危険がありますし、逆もまた真なりです。

と、水虫のタイプ分けを読んでくると、自分の足をしげしげと眺めて、「これは何とか型だな」と自己診断したくなると思うのですが、ちょっと待ってください。本気で治したいなら、必ず皮膚科医に見せて診断を確定させましよう。

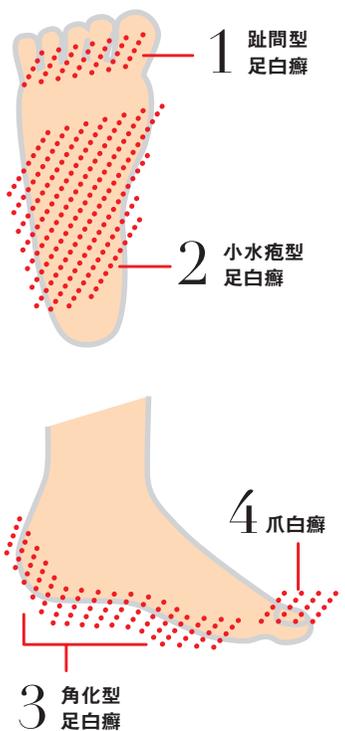
最初は診察を受ける際は、ありのままの状態を医師が見て爪や組織を削り取りやすいよう、マニキュア、ペディキュアをしないこと、爪を切らないこと、水疱をつぶさないこと、市販薬はしばらく塗らないこと、などを心がけてください。

実は外見が白癬とよく似ているものとして、異汗性湿疹とか、手のひらや足裏に小さな膿のできる掌蹠膿疱症とか、結構いろいろあります。

このため、外見だけで白癬と診断するのは、皮膚科医でも難しいのです。皮膚科医が診断を確定させるには、病変部の皮膚や爪を少し取って顕微鏡で見ます（直接鏡検と言います）。その後で、どの白癬菌なのか、菌を育ててみることもあります。

なぜ診断が大切になるかと

足の水虫はこの4タイプ



繰

り返しになります。白癬菌は、水虫患者の死んだ皮や毛、爪にすんでいまます。死んだ皮や毛というのがミソで、人体から皮や毛が離れた後も、白癬菌は長期間生き続けます。人は日常生活で、細かい皮や毛をボロボロ落としていきます。これが感染源になります。

つまり、ミズムシ患者が裸足で歩いたところや履いたスリッパなどに、別の人が直接触れると、その人にも菌がうつります。ただし、それで即感染というわけではないことにご注意ください。

白癬菌がついた状態で、2、3日洗わなかったとか、非常に肌が蒸れていたとか、肌傷があつたなど悪い条件の時だけ感染します。患者と一緒に生活したからといって、必ず伝染するとは限りません。

水虫になりたくなかったら、まず毎日、足を石鹸でよく洗うこと、特に指の間は汚れがたまりやすく蒸れやすいので、

まず。ジユクジユク症状の場合、液体やパウダーを使うと、さらにジユクジユクになって、かえってひどくなる可能性があります。

外用薬は、必ず足を清潔に乾燥させてから、1日1回忘れずに塗り続けます。症状がないからといって白癬菌がないとは限らないので、足全体に塗ることが大切になります。

塗り始めて2週間もすると症状が軽くなりますが、ここで塗るのをやめては元の木阿弥。全滅させるには、症状が完全に消えてから、さらに最低でも1カ月塗り続けてください。その後も時々塗り続けると、水虫の再発を防ぐことができます。

爪白癬の場合、塗り薬では直接の患部まで届かないので、イトラコナゾール、テルビナフィンという飲み薬を使います。よく効き、飲み続ければ、たいていは半年ほどで完治します。

ラナ
ナさん
ヨ水

3

こうやって伝染する。
こうやって治す。

忘れずに洗うことが大切です。ただし軽石などでゴシゴシすると、皮膚に傷がつき、かえってミズムシになりやすいので気をつけてください。

靴下も毎日取り替えましょう。それから、素足になる時間を作って、足をなるべく乾燥させましょう。もちろん、ミズムシ持ちの家族がいたら、治してもらった方がよいのは言うまでもありません。

となると、既にミズムシ持ちの私はどうすれば？ と、心配の向きもおありですよ。ご安心ください。きちんと対処すれば治ります。

足白癬の場合、一般に使われるのは外用薬（塗り薬）です。クリーム、液体、パウダーなどいろいろな形状があり

足白癬でも、重傷の場合や外用薬でかぶれやすい人の場合、既にかぶれてしまつている場合は飲み薬を用います。

一方で、外用薬に比べると高価なこと、肝機能障害や胃腸障害などの副作用があること、妊娠中・授乳中や併用禁忌の薬を飲んでいる場合は使えないこと、といった問題があります。飲む場合は、副作用を回避するために、1〜2カ月に1度血液検査をする必要があります。

大衆薬も効き目が強くなっています。

水虫薬のCMで「医療用成分」という言葉を耳にすることがあると思います。これが何を意味しているかというと、薬局で普通に買える薬（大衆薬）と医療機関で処方される薬（医療用薬）とでは、医療用薬の方が効き目も副作用も強いのですが、最近では、一部の医療用薬は薬局でも買えるようになっている、ということです。

このように医療用から大衆薬に転用されたものを「スイッチOTC薬」と言います。水虫は、スイッチOTC薬が多い分野です。



治らないのは ここに問題があった。

治

る、治ると簡単に書いてきました。実際に治そうとすると治りにくいというの、多くの人が実感していることだと思います。ここでは、なぜ治りにくいのか考えてみます。それを引っくり返すと、きちんと治すために必要なことも見えてきます。

治りにくいという場合に2タイプあります。いったん症状が改善するのだけれど忘れたころに再発するものと、だんだん症状がひどくなるものです。

前者の場合、理由は大きく分けて2つ。治療が中途半端か、再感染したか、です。

る部分にしか薬を塗っていないか、症状がよくなったから塗るのをやめてしまうというものです。

低1カ月は塗り続けることが大切です。

白癬菌はカビの仲間ですから、隠れた根っこがあります。「カビは根こそぎたたなきやダメ」というCMコピーを覚えていない方もいらつしやるでしょう。症状のない部分にも塗ること、症状が消えても最

爪白癬を残しているケースもあります。爪からポロポロ出てくるカスは白癬菌の巣窟です。いくら足をキレイにしても、後方から続々と補給部隊に來られては手に負えません。きちんと飲み薬で治しましょう。



た、部屋は清潔にしたいですね。

続いて、どんどん悪くなる場合ですが、これも2パターンです。

まず、先ほども説明したように、疾患の原因が、そもそも白癬でない可能性が、あります。いくらミズムシ薬を塗っても良くなりませんし、下手をすると薬剤の副作用でかぶれたりします。皮膚科医の診断を受ければ、こういう失敗はなくなります。

白癬が原因には違いないのだけれど、ミズムシの外用薬で副作用が出てしまっているというケースもあります。外用薬の主成分の抗真菌剤は、意外とかぶれやすいものですかぶれてしまったら、まず薬をやめてかぶれの治療をすることが必要です。同時に飲み薬でミズムシ退治をします。



民間療法には 限界があります。

酢に足をつけるとか、塩水で足を洗うとか、様々な水虫退治法が知られていますね。これらの方法は、足を清潔にするという方向性は正しいです。しかし白癬を殲滅するような力はありませんので、過信は禁物です。

白癬は、環境が生存に適さなくなると、糸状に伸びるのをやめ、丸まった芽胞がほうとなって数カ月間休眠状態で生き続けます。この生き残った白癬が皮膚細胞と共にすべて剥がれ落ちると、退治できたということになります。

冬になると自然に治るが夏になると出てくるという場合は、寒くなって白癬菌が冬眠のような状態になっているだけ。温かくなれば、また出てきますので治療が必要です。

再感染する原因は、家族の白癬菌か、自分がかつて落とした白癬菌か、です。治療は家族全員で取り組まないと効果が低いこととなります。ま

5

これを守つて 今年こそサヨナラ。

ま

とめます。まず、きちんと医師の診断を受けて白癬であることを確定させましょう。

白癬であることが分かったなら、塗り薬か飲み薬を、少し根気強く続けましょう。塗り薬の場合、症状のない部分にも塗り続けることが大切です。

ただし、薬がかぶれたら、即座に使用を中止して、医師に相談しましょう。かぶれても塗り続けると、かぶれがどんどんひどくなります。

いったん撃退したならば、足を清潔に乾燥させるよう心がけましょう。特に指の間は念入りに。靴やブーツを履き続ける生活の方は、できるだ

け蒸らさないような工夫をしましょう。
感染源の補給を絶つためにも、家族全員で取り組みましょう。

- これで今年こそ水虫にサヨナラ。
- 1 医師の診断を受けて白癬であることを確定させましょう。
 - 2 病状に合った薬を根気よく続けましょう。
 - 3 足は清潔に乾燥させましょう。
 - 4 靴下は毎日取り替えましょう。
 - 5 家族みんなで取り組みましょう。



playmobil ©2006 geobra Brandstätter.

PINOCCHIO プレイモービル日本販売総代理店 株式会社アガツマ
 ●商品のお問い合わせ TEL.03-5820-7270
 ●http://www.playmobil.co.jp