



病医院名・薬局名

発行：  鳥居薬品

制作：株式会社 グループ・ティー

GT30-0803P  
ZEF TE 003A

さあ始めよう

# 水虫治療

監修：帝京大学医学部皮膚科教授  
渡辺晋一

きれいな足で  
快適ライフ



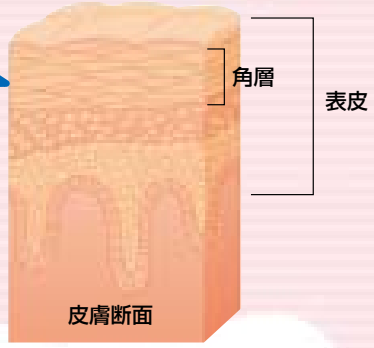
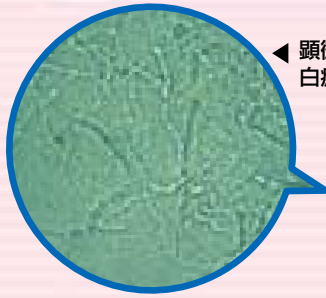
# 水虫の正体は 白癬菌

## ●白癬菌はカビの一種です

皮膚の一番外側の角層に感染して水虫（足白癬）を起こします。



◀ 顕微鏡で見た白癬菌



皮膚断面

## ●白癬菌は高温でじめじめしたところが大好き

白癬菌は特に夏場に元気になりますが、最近は暖房やブーツの流行により、冬でも活動しています。



## ●水虫には3つのタイプがあります

し かん  
**趾間型足白癬**  
足の指の間が白くふやけたり、皮がむける。



しょうすいほう  
**小水疱型足白癬**  
足の裏に小さな水疱（水ぶくれ）ができる。

かく か  
**角化型足白癬**  
足の裏全体が硬くなってひび割れを起こす。かゆみがほとんどない。



## ●水虫を治すのは、やる気次第

水虫はしつこく治りにくい病気です。しかし最近では1日1回で効く水虫用の優れた薬もあり、根気よく治療すれば、治せるようになりました。



長時間くつをはいている人は水虫になりやすいと言われています。

# 日常生活で 気をつけることは？



## ●足は石けんでていねいに洗う

足は指の間までていねいに洗うように心がけましょう。ただし、ごしごしするのは禁物です。洗った後は石けんを十分に流し、よく乾かしてください。

また、特別な消毒剤は必要ありません。かえってかぶれることもあります。

## ●足はいつも乾燥させておく

白癬菌は、じめじめしたところが大好き。

汗などでぬれたときは、よくふいて乾かすようにしましょう。



## ●靴をまめに干す

靴を長時間はき続けられないようにし、会社などでは、なるべくスリッパにはき替えましょう。また、靴はまめに日に当てて乾燥させるよう心がけましょう。



## ●靴下は木綿製を

靴下は、うすく通気性のよい木綿製のものがおすすめです。



### ワンポイント

水虫治療の基本は、まず足を清潔に保つことです。足をきれいに洗い、乾燥を心がけましょう。

# 薬の使い方は？

## ●薬は規則的に適量を

薬は指示された回数を、患部ばかりでなく、広めに（できれば指の間や足の裏全体に）ぬりましょう。



## ●薬は風呂上がりにぬると効果的

風呂上がりなど、皮膚がふやけているときに薬を塗ると、浸透しやすく効果的です。



## ●薬は根気よくぬり続けることが大事

症状がなくなったように見えても、しつこい白癬菌は皮膚の中で生きています。自分の判断で薬をやめないで、皮膚が硬くなっているところは少なくとも3カ月はぬり続けましょう。



## ●異常があれば医師に相談

薬がしみたり痛みがあるときは、かぶれなどを起こしていることがありますので、早めに医師または薬剤師に相談してください。



### ワンポイント

水虫は治りにくい病気です。  
治療はあせらず、根気よく続けることが大切です。

# 感染を予防するためには？

## ●じゅうたんや床はいつも清潔に

白癬菌は足からはがれ落ちた皮膚の中でも生き続け、他の人にうつってしまうことがあります。

じゅうたんや床は掃除機でまめに掃除をしましょう。

また、おふる場の足ふきマット等はよく洗い、日光で干す等、乾燥させておきましょう。



## ●タオルやスリッパは別々に

同様に、水虫の人のスリッパやタオルに白癬菌が付いていて、そこから家族に感染することもあります。

履き物などは共用しないようにしましょう。

### ワンポイント

スポーツクラブなどで共有の足ふきマットを使った後などは、特に足をよく洗うようにしましょう。

# 水虫 Q & A

## Q 水虫とまちがえやすい病気は？

水虫に似た症状が出る病気には、皮膚カンジダ症、かぶれ、汗による水ぶくれ（汗疱）等があります。

しかし、水虫とこれらの病気を症状だけで見分けるのは困難です。また、病気により使用する薬も異なります。やはり、医師による正確な診断が必要です。



## Q 水虫に酢が効くというのは本当？



足を酢につけたり、熱い砂の上を歩くのはよく聞く民間療法ですが、角層の奥にいる白癬菌には効果がありません。しかも、これらは逆に皮膚を刺激し症状を悪化させることもありますので十分に注意してください。

## Q 白癬菌は足以外にも感染する？

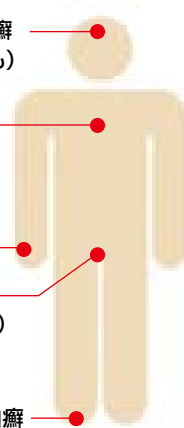
頭部白癬  
(しらくも)

体部白癬  
(たむし、  
ぜにたむし)

手白癬

股部白癬  
(いんきんたむし)

爪白癬



白癬菌は、からだの他の部位にも感染し、その部位によって呼び名が変わります。

足に水虫のある人はこれらの病気にかかる可能性が高くなります。

## Q 治療に飲み薬を用いることもある？

頭部の白癬(しらくも)、爪白癬、角化型足白癬や皮膚の深いところまで菌が入ってしまった場合など、ぬり薬だけでは治療が難しい場合に用います。

