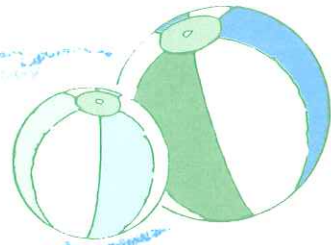


# 紙ふうせん



第77号

2012.8.25

(特集) 水虫、シシトウ  
発行責任者：木下 弘喜

<http://www.health-kikaku.co.jp/>




## 特集 水虫

水虫は、受診のわずらわしさから自己判断で市販の塗り薬を購入して、使用されている方も多いかもかもしれません。日本人の5人に1人は水虫であると言われ、いわば国民病の一つともいえます。

### ☆水虫の正体は白癬菌☆

- ・水虫は白癬菌というカビ（真菌）が原因で起こる感染症です。患部の皮膚を少し採り、顕微鏡で白癬菌の有無を確認する検査が一般的です。
- ・白癬菌のすみつく場所により名前を変え、足は「水虫」、頭は「しらくも」、体は「ぜにたむし」、股は「いんきんたむし」などと呼ばれています。
- ・白癬菌は皮膚の「角質層」にすみ付き、ケラチンというタンパク質を栄養源にして生きています。



	「ジクジク」タイプ	「ポツポツ」タイプ	「カサカサ」タイプ
	し かん がた 趾 間 型	しゅう すい ほう がた 小 水 疱 型	かくしつ そうしよく がた 角 質 増 殖 型
状 態	指の間にできやすい 	足の裏や側面に小さな水ぶくれができる 	かかとを中心に足の裏の皮膚が厚くなる 
症 状	かゆみが強い ただれたり、白くふやける	かゆみが強い 皮膚がボロボロにむける	かゆみが少ない ひび割れたり、白く粉をふいた感じ

### ☆爪水虫について☆

爪が白くにごったり、変形したり、厚くなってボロボロと崩れやすくなった状態。進行によって痛みがでることがあります。爪の中に入り込んだ白癬菌は、塗り薬だけでは治りにくいので飲み薬も必要なことがあります。

### ☆治療薬（抗真菌薬）☆

- ・塗り薬（軟膏、クリーム、液剤など）：アスタット、ラミシール、ニゾラルなど症状に合わせて使い分けられます。白癬菌は症状のない場所にも潜んでいることが多いので、足の裏全体と指の間に塗りましょう。
- ・飲み薬：塩酸テルビナフィン錠（ラミシール錠）など塗り薬だけでは治りにくい角質増殖型や爪水虫の症状がある場合に使用されます。

### ☆水虫の対策☆

- ・足をよく洗って清潔に  
毎日せっけん（できたら弱酸性）で足の裏、指の間まで丁寧に洗いましょう。
- ・洗ったあとは十分乾燥させる  
白癬菌はジメジメした湿度の高いところを好みます。靴下は通気性の良いものに。
- ・感染を予防する  
足ふきマットやスリッパの共用はできるだけやめ、こまめに洗濯しましょう。

足がかゆいからといって水虫とは限りません。見た目による自己判断はせず、皮膚科専門医の診察を受けましょう。（宮本）

## 今月の小ネタ

### シシトウで夏バテ解消！！



シシトウはトウガラシの仲間の中でも、甘味のある品種です。少し大きい仲間にはピーマン、もっと大きい仲間にはパプリカが分類されます。普段食べるものは成熟する前に収穫された、まだ未成熟な状態のものです。

### ☆含有成分☆

- カプサイシン：言わずと知れた辛み成分。新陳代謝を促進し、脂肪を燃焼させます。
- カロチン：体の中でビタミンAに変換されます。皮膚や粘膜の健康を保つ効果があり、風邪の予防や美容に効果的です。
- ビタミンC：免疫機能を高めて、疲労を回復させる効果があります。
- カリウム：利尿作用があります。むくみや高血圧に効果的です。

一般的には約10本に1本の割合で辛いシシトウが出来ると言われており、さながら食べ物のロシアンルーレットですね。ピリッとしたアクセントを今夜の食事や、お酒のお供にいかがでしょうか。（吉澤）

いちご薬局 かりん薬局 すみれ薬局  
つくし薬局 さくらんぼ薬局 いちご薬局北店