



男性のイメージのある水虫ですが、最近ではブーツやハイヒールなど足を締め付ける靴を履き続けている人が多いことにより女性の患者数も多くなり、男女差がなくなりつつあります。湿度が高く、蒸れやすい季節、足の蒸れもちよつと気になりませんか？今回は水虫についてお話したいと思います。

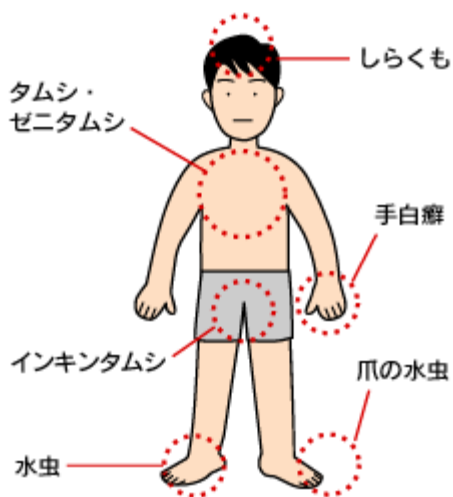
### 水虫とは？

水虫はカビ（真菌）の一種である白癬菌（はくせんきん）が皮膚につくことでおこる病気です。白癬菌はヒトの皮膚のアカを餌にして繁殖します。水虫の症状は、皮膚についたこの菌を異物として振り払おうとする免疫作用から起こります。

### どんな症状があるの？

患者数もつと多いのは足にできる水虫「足白癬」です。なかでも足の指の間のできるものを「趾間型（しかんがた）」、土踏まずのできるものを「小水疱型」、かかとなどの皮膚の厚いところのできるものを「角質増殖型」といいます。慢性になると爪にも繁殖して「爪白癬」になり、手でかくことから手にうつってしまった「手白癬」、そのほか「体部白癬（通称タムシ）」、「股部白癬（通称インキンタムシ）」、「頭部白癬（通称シラクモ）」などがあります。

## これって水虫!? あなたの足は大丈夫？



### 病院に行ったほうがよい？

いったん感染したら、自然に治ることはありません。足の薬指と小指の間を見て、皮がむけていたり小さな水泡があったりしたら病院に行つて検査してもらいましょう。

手軽に購入できる市販薬もありますが、どんなタイプの薬がよいかは症状によって多少違います。内服薬を飲んだほうがよい場合もあるので、医師や薬剤師に相談してください。

### 水虫薬はどう使い分けたらよい？

水虫の薬（外用薬）は液体、クリームや軟膏、スプレー剤などの種類に分かれています。どのように使い分ければよいのか、特徴をご紹介します。

#### ◆クリーム・軟膏◆

クリーム・軟膏タイプは、患部とその周辺の皮膚に広くしっかりと塗ることができ、最も標準的な剤形です。じゅくじゅくした水虫や、足裏の厚く角化した水虫におすすめです。

#### ◆液剤◆

液体タイプは薬剤浸透性に優れています。浸透力があるので水泡タイプの水虫や足指の間がカサカサした水虫におすすめです。ただし、ジクジクした水虫には刺激が強いため痛みを感じる場合があります。その際には使用を控えましょう。

#### ◆スプレー剤◆

手を汚さずに広い患部に塗布できます。足の間のカサカサした水虫や足裏など広範囲に広がる水虫におすすめです。

### どうすれば予防できるの？

足をよく洗って清潔にすること、乾燥させることが何よりの予防です。靴をはかずに生活できない現代人だからこそ、できるだけ足を解放してあげましょう。足にやさしい靴を選ぶことも大切です。

### 家族内で移さないためには？

水虫に感染したときには、家族のみならず、誰にもうつさないようにすることがマナーです。タオルや足拭きマットなどの共用を避け、お風呂上がりの素足はやめましょう。入浴後のケアがもつとも大事なので、しっかりと水虫薬（抗真菌薬）を塗り込むようにしましょう。家族内の水虫患者が治るまでは家のなかでも靴下着用です。マットだけでなく、家中をこまめに掃除し、日光に当てることも有効です。



◇症状に合いそうな薬を選択し、使用期間と使用方法を守って使いましょう。また、症状が治まっても角質に白癬菌が潜んでいる場合があります。完全に水虫を治すのには、最低1か月は根気よく治療を続けましょう。

参考：久光製薬HP、ヘルステア大学HP

# 衣替えと収納テクニック

## 《衣替え》

会社や学校では大体のところ、6月1日と10月1日が衣替えと決まっていますか？しかし、本来であれば衣替えの時期・タイミングは気温で判断するのが良いでしょう。

気温の目安は最高気温が20〜22℃くらいです。これくらいの気温が長袖と半袖の分かれ目となります。しかし、梅雨の頃は肌寒い日があるので、上に羽織るなどして調整しましょう。

衣替えをする際には1週間の最高気温をチェックして実施してみましょう。



## 《収納テクニック》

衣替えを上手に行うには、衣類の収納のコツを知っておくと良いでしょう。

### ①着ない衣類は思い切って処分

衣替えの際に一緒に行いたのが、着なくなった衣類の仕分けと処分です。収納スペースがなければ片付けられま

せん。衣替えは、不要になった衣類を思い切って処分する良い機会です。あまり悩まず、即決するのが思い切って処分するポイントです。

### ②衣替えは天気の良い日に

衣類は湿気にとても弱く、雨の日や湿気の多い日に衣替えをしますと、衣類の大敵である湿気を含み、カビが発生する原因になるので注意が必要です。クリーニング店から戻ってきたビニール付衣類は、必ずビニールをとって通気性を良くしてからクローゼットに収納しましょう。

### ③衣類の汚れは必ず落とす

衣類へのカビの増殖を抑えるには乾燥以外にも大切なことがあります。それは、収納する衣類自体の汚れを落とす事です。汚れたまま収納してしまうと、カビ以外にも害虫などが発生してしまう恐れがあります。皮脂の汚れが付着したまま収納してしまいますと、黄ばみの原因となり、なかなか落とすことが難しくなります。収納前には必ず汚れがないかチェックしましょう。

### ④収納場所をきれいに

せっかく衣類を綺麗にしても、収納場所が汚れていては意味がありません。

綿ほこりの中には害虫の卵が産み付けられる場合があります。収納するスペースの掃除をしっかりと、防虫剤などを使うとより効果的です。



### ⑤クローゼットの収納は3段収納

1番上の棚にはオフシーズンの洋服を収納します。湿気が溜まりにくいので、長い間洋服を保管する場所としてお勧めです。2段目(パイプハンガー)にはシーズンにあつたジャケット羽織物、良く着る洋服をハンガーで掛けておくとお勧めします。3段目は衣装ケースを置くことをお勧めします。



### ⑥収納の方法

収納ボックスや衣装ケースにたたんだ洋服を入れるとき下から重ねる方が多いと思いますが、一番下のものが取りにくかったりしませんか？そんな時は、たたんだ服を縦にしてしまえば、たたんだ服を重ねるより均等に圧が掛るのでシワになりにくく欲しい服がとても取り出しやすくなります。

## 《お布団にも衣替えが必要》

お布団も衣類と一緒に夏用、冬用と種類があり、湿気に強くありません。その為、季節の変わり目にはお布団も衣替えをしましょう。

### ○お布団のメンテナンス

一番大切なことは、こまめに干すという事です。朝起きたばかりのお布団の湿度は70〜80%と言われていいますが、そのため、すぐに畳んでしまうよりも、かけ布団をめぐり上げ、その場でしばらく乾燥させることが大切です。来客用布団も同様です。ずっとしまっておく場合は、時々扉をあけて空気が流れるようにしたり、天気の良い日に干したりすると、ダニの増殖を抑えてくれます。

### ○お布団の衣替え方法

衣類同様、湿気を含んだまま収納しますと汚れや害虫が繁殖する恐れがある為、天気の良い日に干し、密閉できるケースにしまいましょう。

そして、一番注意したいのがずっとしまっていた布団を出す時です。しまっていた間のほこりやダニの死がい、死がいに寄ってくるダニが多くいるか可能性があるため、布団を出す時は、必ず掃除機で吸うか、布団乾燥機を使うことをお勧めします。(関口)

<http://memari.jp>

## 編集後記

この4月から、太田店にお仲間入りさせていただきました八木美沙紀です。簡単に自己紹介させていただきます。趣味は、読書と映画鑑賞です。それと、小学校から大学まで水泳をしておりましたので、体力には少々自信があるということでしょうか。

さて、社会人としてスタートしたわけですが、良き先輩たちに囲まれた素晴らしい職場で、これからたくさんのお話を学んでいきたいと思っています。今のところは、迷惑かりの毎日を送っている状態ですが、一歩ずつではあります。自分らしさを失わず、薬剤師としての在り方を追求していきたいらと思っております。ご指導・ご鞭撻のほど、よろしくお願い申し上げます。(八木)

