



今年こそは水虫に「さよなら」しよう！

水虫は「白癬菌」という真菌(いはくせんきん)に感染する病気です。白癬菌の栄養源は皮膚の表面や爪などの成分です。

★水虫になりやすい環境

白癬菌は高温多湿を好みます。足に水虫が多い理由は、靴下を履き、更に通気性の悪い革靴やブーツを履くことで、白癬菌が繁殖しやすい環境を作り出しているためです。そのため、梅雨から夏場は活発化し、秋冬の低温で乾燥した期間は活動が低下します。

★感染経路

水虫の人が白癬菌を含む垢や毛などを落とし、別の人がそれを踏んでしまい角質層に侵入して感染します。また傷口があると侵入しやすくなり、12時間ほどで感染する場合があります。

★水虫の再発

水虫の再発率は高く50%と言われています。その原因は再感染の場合や、治療中に症状がなくなり自己判断で治療を中断してしまふからだといわれています。



白癬菌は生命力が強いので角質層の中に少しでも残っていると再発します。

★治療の必要性

水虫は感染するため、家族など身の回りにうつしてしまう可能性が高くなります。また、水虫がひどくなると日常生活において、次のような支障が出てきます。手の爪にできた水虫では触覚などの知覚が低下したり、足の水虫では巻き爪になったりする問題が生じます。また、糖尿病患者さんは免疫力が低下しているため重症化しやすく、治療は不可欠です。

★治療法

外用薬(塗り薬)と内服薬(飲み薬)が主体です。ただ、爪水虫は外用薬では治療が困難なことが多く、血流のない爪に外用薬を塗っても効果があまり期待できません。そのため内服薬が主体の治療となります。



★治療期間

通常は3〜6か月、爪水虫は1年〜1年半かかります。



★治療薬 内服

日本では3種類の成分がありますが、注意点や特徴は様々です。他の薬との相互作用に注意が必要なものもあります。薬価が安く他の薬との相互作用はないのですが、5〜6か月服用を継続する必要があります。また、まれに肝臓に負担がかかることがあるため、服用期間中は定期的な検査が必要です。

★治療薬 外用薬

種類としてクリーム、軟膏、液があります。軟膏はベタベタしますが刺激が弱く荒れた所にも塗布できます。反対に、クリームは使用感が良いのですが刺激が強いため荒れた所には使用しません。
*塗るタイミングとしては、角質層まで浸透しやすくなる入浴後が効果的です。

*塗る範囲は患部だけでなくその周りにも広く塗るようにしましょう。

*白癬菌は生命力が強いため、皮膚の水虫なら最低1か月以上、爪水虫なら3か月以上は塗り続ける必要があります。

★水虫の予防法

●毎日足を洗う
白癬菌が角質層に入るまでに24時間かかるので、その前に清潔にすれば予防できます。日帰り温泉などから帰宅したら、足を洗うのを習慣化しましょう。

●足を乾燥させる
通気性のよい靴を選んだり、5本指ソックスを使用したり、汗かきの人は靴下を履き替えるのも効果的です。



●まめに掃除する

家族などに水虫の人がいる場合は、床やカーペット、水回りなどはこまめに掃除するようにしましょう。また、感染率の高いバスケットやスリッパの共用は控えましょう。

最後に、水虫と似たような病気もあります。治療はきちんと診断してもらってから開始しましょう。

(松村)

参考:「ホロスリン製薬」より

歯と口の健康週間 歯医者さんへ行こう！

毎年6月4日から10日までが歯と口の健康週間となっています。

この週間は、歯と口の健康に関する正しい知識を知ってもらうこと、歯科疾患の予防に関する適切な習慣を身に付けて貰うこと、早期発見及び早期治療等を行うことにより歯の寿命を延ばし、健康の保持増進に寄与することを目的としています。市町村毎や関連団体がイベントを開催しています。



歯科健診を定期的に受けましょう

歯科健診ではどんなことをしてくれるのでしょうか。

◆むし歯のチェック

むし歯は、歯の噛む面やつけ根だけでなく、歯と歯の間などの直接見えないうところにもできやすいものです。また、一度つめて治療してあっても、そのわきの方に新たなむし歯ができることもあります。むし歯をチェックしてもらいましょう。

◆歯ぐきのチェック



歯周ポケットが深いと、歯周病になります。あなたの歯周ポケットの深さはどのくらいか、チェックしてもらいましょう。

◆ブラッシング指導

歯と歯ぐきの正しい磨き方は、その人の歯並びや歯磨きの癖などのため、一人ひとり違うものです。あなたに合った、歯ブラシ・フロス・歯間ブラシなどの正しい使い方を、歯医者さんに教わりましょう。



◆歯垢の染め出しチェック

歯垢（プラーク）は、むし歯や歯周病の原因ですが、これをきれいに取ることはとても難しいことです。どこに歯垢が付きやすいかをチェックするために、歯垢の染め出しをしてもらいましょう。

◆歯垢を取る

歯ブラシで取り残したり、取りきれなかった歯垢は、むし歯や歯周病の大きな原因となります。できるだけ早く歯医者さんに歯垢を取り除いてもらいましょう。

◆歯石を取る



歯石は誰にでもつき、歯肉を圧迫するなどして、歯周病を引き起こす原因の一つとなります。

自分で取り除くことは困難ですので、定期的に歯医者さんに歯石を取り除いてもらいましょう。

◆歯科相談

むし歯や歯周病についての悩み事以外でも、歯医者さんは相談のつてくれます。顎の痛み（顎関節症）、噛むこと（摂食）、飲み込むこと（嚥下）についての指導や治療、要介護者のお口の中のケアなどについても気軽に相談してみましよう。

◆お口の中の粘膜の病気チェック

お口の中や舌、唇、口角などの粘膜にできる炎症（口内炎）には、お口の中やその周りに原因があるものと、全身的な原因があるものとがあります。口腔粘膜の異常は、口腔がんなどの病気の可能性もあります。

普段からお口の中を清潔に保つとともに、定期的に歯医者さんでお口の中の粘膜の状態をチェックしてもらいましょう。

受診をしましょう



以下のような症状があるときは、受診をしましょう。

- ・ 歯がズキズキする
- ・ 歯が動く、ぐらぐらする
- ・ 歯がしみる
- ・ 入れ歯があたって痛い
- ・ 噛むと痛い、歯が浮く
- ・ 入れ歯がこわれた
- ・ 歯ぐきがはれた、血が出る、膿（うみ）が出る
- ・ 口内炎などができた

かかりつけ歯医者さん

- ・ つめ物、かぶせ物が取れた、飲み込んだ
- ・ 口臭が気になる
- ・ 歯が欠けた、折れた、抜けた
- ・ 口が開きにくい、あごを動かすと音がする

歯の健康を守るために、いつでも気軽に相談できて頼れるかかりつけの歯医者さんをつくっておくことが大切です。知っている歯医者さんがいれば、困ったときに質問もしやすいですよ。寝たきりなどで歯医者さんに行けない時は、かかりつけの歯医者さんや地域の歯科医師会に訪問歯科診療（往診）を相談してみましよう。

訪問歯科診療では、

- ・ 歯の磨き方や入れ歯のお手入れなどの口腔ケア
- ・ 入れ歯の修理や入れ歯の作製
- ・ 歯石や歯垢の清掃
- ・ その他簡単な処置が受けられます。



各市町村からも対象の年齢の方には、健診受診カード等がお手元に届き始めているかと思えます。市町村によって、自己負担額は異なるため、案内を正確に確認ください。これを機に、歯科健診を定期的に受診しましょう。（關口）

参考：日本歯科医師会

編集後記

皆様、こんにちは。いかがお過ごしでしょうか？

私は減量真つ只中におります。2023年1月から減量を始め、10kg達成しました。というのも、私は「フィットネスビキニ」というカテゴリーの選手として日々体を鍛えております。



フィットネスビキニとは、女性ボディビル的一种で、女性らしさや健康的な筋肉、そしてその体を手に入れるための努力を評価されるスポーツです。男性のボディビルと大きく異なるのは、審査内容や雰囲気です。コスチュームやヘアメイク、アクセサリーなども審査に入る華やかな大会です。



全国大会に行けるように本番まで残りわずかですが、筋トレ、食事管理など日々精進したいと思います。

（高橋）