

水虫ってどんな虫？

A もちろん手足シッポのついた水棲動物ではない。カビ、正しくは白癬菌という。こいつが皮膚の角質層、毛爪などに感染、繁殖するもの。カビだもの高温多湿が大好き。1日にコップ1杯の汗をかくとこれだけの菌の中は、彼らにとってこの世界の楽園、酒池肉林の宴なのだ。もともと足を濡らすために考案された靴なのに、こいつがトラブルをも

たらすという、まさに悪魔の種。裸足で暮らせばいいんかい？ いやほんと。現代でも靴を履かないアフリカの特定の人たちには水虫患者が少ないと報告されている。さて、足に感染したものが足白癬（いわゆる水虫）、その中でも指と指の間にできたものが趾間びらん型、土踏まずや足の縁にできるものが小水疱型、踵や足裏全体が厚くなる角質増殖型に分類。菌

が爪に入ると爪白癬となる。また、頭に白癬が寄生すると頭部白癬（しらくも）、股の付け根に感染すると股部白癬（インキンタムシ）いやはや。で、空気感染はしない。ただ、アカとなってカラダから離れた角質層にくっついてそのまま（半年から1年は生きています）、寝具、ソファ、床、足ふきマット、スリッパなどから感染する。うわ。



水虫編

土踏まずに水疱ができたけど。

A 上の項でお答えしたようにそれは小水疱型の白癬。立派な水虫だ。感染2〜3年といったところか。さて、白癬菌はそこらじゅうにいて、カラダにくっついてる。そしてある一定の時間、白癬菌をくっつけてそのままにしておくと、角質を侵し、感染して棲み着いてしまう。これが白癬菌付着段階、アカが取れる程度で痛くも痒くもないから、水虫になったことに気づかない。そのまま治ってしまうこともある。次の段階に進むこともある。やがて高温多湿の梅雨時、菌が増殖活動を始めると、それを防ごうとしてリンパ球や白血球が戦う。戦に敗れた白血球の死骸が水疱なのだ。

水虫なんだけど痒くないよ？

A きつと最終段階でしょう。足裏全体、もしくは踵がカサカサして厚く硬くなっていますか？ だとしたら角質増殖型の水虫です。たたくさんの白癬菌が棲み着いているといっています。でも、その昔、そのひと通りを経験しているはず。思い出したでしょう。ともあれ筋金入りの水虫、というか慢性化のその先、終着駅。もうすつかり乗っ取られたという状態でしょう。こうなると菌と皮膚は、なまなかの仲になってしまい、リンパ球や白血球は反応しません。だから水疱もできないし、痒くもない。一年を通じて大きな変化はありません。いいんだか悪いんだか。足裏全体に菌がいます、なので家の中を裸足で歩くとかくさんの菌をばらまいてしまします。家族にうつさないためには注意が必要。痒くないから平気だなんて思わず、治しましょう。時間はかかるけど必ずよくなります。最近はいくつと副作用の少ない内服薬もあるし、まずは専門医へ。



殺真菌成分塩酸フテナフィンに、痒み止め成分クロタミトリンなど、殺菌・消毒成分の塩化ベンザルコニウムを配合。(スכולバEX) 第2類医薬品。50ml 2,079円。特武田薬品工業 0120-567087。



優れた殺菌力の塩酸フテナフィンを配合。塩酸ジブカイン、グリチルレチン酸など4つの成分が痒みにも作用。(フテナロックVクリーム) 第2類医薬品。15g 2,310円。特久光製薬 0120-133250。

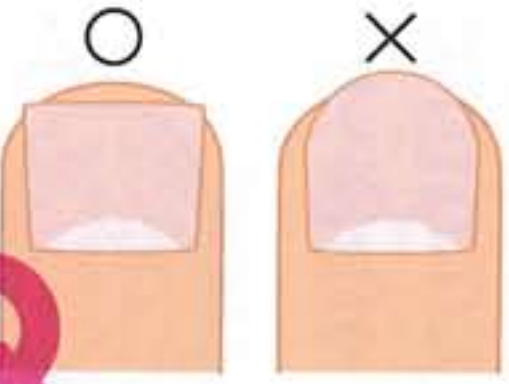


アリルアミン系殺真菌成分テルビナフィン塩酸塩を配合。またクロタミトリンなどが痒みや炎症を鎮める。(ラミシールプラス液) 第2類医薬品。10g 2,205円。特ノバルティスファーマ 03-5766-2615。



殺真菌効果の高い塩酸テルビナフィンを配合した1日1回型。痒み止め成分のリドカイン配合で痒い水虫対策も。(ダマリングランテ) 第2類医薬品。15g 2,100円。特大正製薬 03-3985-1800。

巻き爪は痛い。爪の切り方に注意。巻き爪になると爪の縁が肉に食い込み、痛いし、化膿しやすい。足の爪は直接にカットがいい。



爪の縁が白いぞ。なにこれ？

A これが爪白癬。爪の水虫。爪の先や縁が白くなった。爪に白い筋が出てきたりするのが初期段階。放っておくと爪の先がボロボロになってくる。やがてその箇所は厚くなり、色も黄色に濁ってくる。このころにはいくら何もおかしと気づくはず。このままにしておくと爪の根元まで侵襲され、爪の形が崩れてしまう。ときには変形した爪が歩くたびに食い込み痛みをともなうこともある。うわ。専門医に行けば、いまだときは副作用も少なく効果の高い内服薬が処方されることもある。ただしすでに角質増殖型ができていて、そこからの感染のはず。もともと足の裏の角質増殖型も同時に治療しないと意味がない。

革靴がダメだと聞きましたけど、本当？

A 足だって汗をかく、そのとき裸足であればいい。通気性のいいランニングシューズならまだまし。通気の悪い革靴だったらどうだ。靴の中はムレムレ、白癬菌の大好きな高温多湿。大繁殖して酒池肉林、飲めや歌えやの騒ぎとなる。だからその昔、一日中革靴を履いて動きまわると、水虫こそがいちばんの職業病といわれたそう。この白癬菌、エサはケラチン。爪、毛、そして古くなった角質つまりアカが大好物だ。高温多湿でエサがあるところ、つまり足。いまも昔も彼らは革靴を履いた足を自慢す。さて、水虫を足の病巣として考えてみよう。なぜ水虫になる？ そう、靴を履くからだ。外反指趾もそう、タコ、ウオノメもそう。本来のヒトの足の形は裸足のそれ。靴は違う。不自然な形で靴の中に押し込まれてしまうから、足の運動機能は低下、免疫力も落ちるし、裸足で生活できないなら、せめて足指体操を習慣化して足を健康に、運動機能を取り戻そう。たとえば足指のグー・チョキ・パー。グーはわかるよね、指全体をしっかりと丸める。チョキは親指だけ伸ばして横に大きく開く。最後のパーは残りの指もしっかりと開く。じつはこれがなかなかできないのだけど、もちろん左右それぞれ。次に足指を使ってタオルを引き寄せ、椅子に座って指を浮かすことややすい。そして最後、足指を使っての前進だ。

足裏筋と足指機能を復活させよう。お猿になるのだ。靴の中に閉じ込めて、ふだん動かさない足指。最初はひとつひとつの指を意識して動かさなくらいだ。目指せお猿の足。



ウオノメができました。あいたたー！

A ウオノメやタコは無理な形で靴に足が押し込まれるから。特定の箇所だけが常に押され続け、その刺激に対する反応で、ウオノメのいわゆる目(角質の増殖したもの)ができる。その目が刺激を受けさらに痛くなり、さらに大きくなっていくの繰り返し。タコは受ける刺激

