

今月の健康チェックポイント

This Month's Health Tips

じめじめし始める季節にやってくる「水虫」

“Athlete's Foot” Comes when it Starts to Get Damp

梅雨から夏にかけて「水虫」に悩む人が増えてきます。なぜかというと水虫菌（白癬菌）は温かく湿った環境を好み、とくに温度 26℃前後、湿度 70%以上のとき、最も活発になるからです。皮膚科の専門医で作る「Japan Foot Week 研究会」の調査によると、日本人の 2,500 万人以上が水虫に感染しているといわれています。原因のはっきりしている皮膚病としては、国民病といってもいいほどの多さです。近年は、女性の感染も多くなっています。

From the rainy season to summer, the number of people suffering from athlete's foot increases. The reason is that athlete's foot fungus (*Trichophyton rubrum*) prefers a warm and moist environment, and becomes most active when the temperature is around 26°C with an over 70% humidity. According to a survey conducted by the Japan Foot Week Research Group made up of dermatologists, more than 25 million Japanese people are said to be infected with athlete's foot. Being a skin disease whose cause can be identified, it is so common that it can be called a national disease. In recent years, women are also becoming infected with the disease.

水虫になりやすい環境 Environments susceptible to athlete's foot

- ・一日中、靴を履いている Wearing shoes all day
- ・足の指が太く、足の指がくっついている Thick toes or toes that stick together
- ・足に汗をかきやすい、または、足に汗をかく Sweating easily or sweating on the feet
- ・足をしっかり洗っていない Not washing your feet thoroughly.
- ・靴の中が汚い Dirty shoes
- ・何日も同じ靴下を履いている Wearing the same socks for many days

このような環境だと、水虫菌が繁殖する格好の状況になります。

This kind of environment creates an ideal situation

for athlete's foot fungus to multiply.

水虫は4種類 There are four types of athlete's foot

足の指の間にできるもの[趾間型]

Those that form between the toes [interdigital type]

足の裏にできるもの[小水疱型]

Those that form on the sole of the foot [vesiculobullous type]

足の裏全体が硬くなったもの[角化型]

Those that harden the entire sole of the foot [keratotic type]

爪に水虫菌(白癬菌)が入ったもの[爪白癬]

Those where Athlete's foot fungus (tinea cruris) forms in the nails [tinea pedis]

水虫の症状 Symptoms of Athlete's Foot

足の指の間にできるもの Those that form between the toes of the feet

足の指の間の皮が湿って、白くふやけたようになる。乾くと皮がむける。

赤くなってただれたりすることもあります。

かゆみは比較的少ない。

The skin between the toes becomes moist and flaky white.

The skin peels when it dries. It may also turn red and become sore.

Itching is relatively mild.

足の裏にできるもの Those on the soles of the feet

土踏まずや、足の外側のへりに、小さな赤い水ぶくれができる。

激しいかゆみがある。

Small, red blisters may appear on the soles of the feet or on the outer edges

of the feet. Severe itching.

足の裏全体がかたくなったもの Those that harden the entire sole of the foot

かかると、水虫菌が奥深く入り込んで皮膚がかたくなる。

冬、乾燥すると、ひび割れが起こり、痛みが出る。

かゆみはない。

Athlete's foot fungus penetrates deep into the heel, causing the skin to become itchy. In winter, when it dries out, cracks appear and pain occurs.

No itching.

爪に水虫菌が入ったもの Athlete's foot fungus in the nail

爪が白くにごり、厚くなる。

放っておくと爪がもろくなり、ボロボロになる。

Nails turn white and thick.

If left untreated, the nails will become brittle and shredded.

あなたに当てはまる症状はありますか？症状が当てはまっている方は、がっかりせず、早めに治療を進めましょう。正しく治療すれば治ります。水虫になって症状が出たら早めに薬を塗ると、症状が落ち着くまで1～2カ月、その後1～2カ月で菌が死滅します。薬を塗るコツですが、薬を塗る範囲は、症状が出ている部分より広めに塗ることです。根気強く塗り続けましょう。途中で治療を止めてしまうと、水虫菌が皮膚に残っているため再発する可能性がありますので、しっかり治しましょう。

Do you have any of these symptoms? If you have any of these symptoms, do not be discouraged, and get treatment as soon as possible. If you treat it correctly, it will be cured. If you apply the medicine as soon as possible after the symptoms of athlete's foot appear, it may take one to two months for the symptoms to subside, and one to two months after that for the symptoms to disappear. The fungus will be dead in one to two months. The trick to applying the medicine is to spread it over a larger area than the symptomatic area. Keep painting with perseverance. If you stop treatment halfway through, the athlete's foot fungus will remain on your skin, and there is a possibility of recurrence, so be sure to treat it properly.

清潔と乾燥が基本！ Cleanliness and dryness are the basics!

家に帰ったら、足の指の間まで石けんでよく洗う。もし、すぐに洗えない場合は、ウェットティッシュなどで拭くだけでもいいです。拭いた後はしっかり手も洗いましょう。

After returning home, wash your feet well with soap and water, even between your toes. If you cannot wash immediately, simply wipe with a wet wipe. After wiping, wash your hands thoroughly.

- ・足を洗ったら、よく乾燥させる After washing your feet, dry them well.
- ・靴下は、毎日取り換え洗濯したきれいなものを履く Change socks every day. Wear clean, laundered socks.
- ・靴は、通気性のいいものを選ぶ Choose shoes with good ventilation.
- ・ときどき靴を洗い、きれいに保つ Wash shoes occasionally to keep them clean.
- ・濡れた靴は乾かす Dry wet shoes.
- ・靴は2足準備し、交互に履くといい(乾かすことができる)

Prepare two pairs of shoes and wear them alternately (so they can dry).

- ・自分の足に合った靴を選ぶ Choose shoes that fit your feet.

人にうつさないために To avoid passing it on to others

- ・バスマットは他の人と共有はしない
- ・共同生活の場では、素足では過ごさず靴下を履く、床の掃除はマメにする。
- ・Do not share bath mats with other people.
- ・Wear socks instead of bare feet in communal areas. Sweep the floor often.

症状がひどい場合や、治りが悪い場合は皮膚科を受診しましょう。

See a dermatologist if the symptoms are severe or if it does not heal well.