

今月の健康チェックポイント

Điểm lưu ý tháng này

じめじめし始める季節にやってくる「水虫」

Mùa ẩm ướt đã đến, mùa hoạt động của “nấm chân”

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。

Từ mùa mưa đến mùa hè nhiều người lo lắng về bệnh “nấm chân”. Bởi vì khuẩn nấm chân (nấm ngoài da) rất thích môi trường nhiệt độ và độ ẩm cao, đặc biệt là khi nhiệt độ trên dưới 26°C, độ ẩm trên 70%, vì môi trường này vi khuẩn hoạt động tốt nhất. Theo báo cáo điều tra trong “hội nghiên cứu Japan Foot Week” của hội chuyên khoa da liễu thì có trên 25 triệu người Nhật bị lây nhiễm khuẩn này. Là bệnh da liễu có nguyên nhân rõ ràng với số người bệnh lớn nên cũng có thể gọi đây là bệnh quốc dân. Những năm gần đây, cũng nhiều phụ nữ bị lây bệnh này.

水虫になりやすい環境 Môi trường dễ bị nấm chân

- ・一日中、靴を履いている Đeo giày cả ngày
- ・足の指が太く、足の指がくっついている Ngón chân to và các ngón chân dính vào nhau
- ・足に汗をかきやすい、または、足に汗をかく Chân dễ ra mồ hôi, hoặc chân ra mồ hôi
- ・足をしっかり洗っていない Không rửa chân kỹ
- ・靴の中が汚い Trong giày dơ
- ・何日も同じ靴下を履いている Đeo cùng đôi vớ trong vài ngày

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。

Trong những môi trường như vậy thì khuẩn nấm chân rất dễ phát triển.

水虫は4種類 Có 4 loại nấm chân

足の指の間にできるもの[趾間型]

Loại “giữa ngón chân” mụn sinh ra ở kẽ ngón chân

足の裏にできるもの[小水疱型]

Loại “mụn nước nhỏ” sinh ra dưới lòng chân

足の裏全体が硬くなったもの[角化型]

Loại “hoá sừng” lòng bàn chân bị đóng sừng cứng lại

爪に水虫菌(白癬菌)が入ったもの[爪白癬]

Loại “nấm móng” nấm chân (nấm ngoài da) sinh ra ở móng chân

水虫の症状 Triệu chứng bệnh nấm chân

足の指の間にできるもの Mụn sinh ra ở giữa các ngón chân

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。

Vùng da giữa các ngón bị ẩm ướt, sinh ra lớp màng trắng. Khi khô thì da bong ra.

Cũng có trường hợp bị sưng tấy khi đỏ lên.

Không bị ngứa.

足の裏にできるもの Mụn mọc ở lòng bàn chân

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。

Mụn nước nhỏ đỏ mọc ở vùng lõm lòng bàn chân hoặc cạnh ngoài bàn chân.

Rất ngứa

足の裏全体がかたくなったもの Toàn lòng bàn chân đóng sừng cứng

かかとに、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。

Phần da gót chân bị cứng lại do nấm da ăn sâu vào trong.

Vào mùa đông, da khô thì chân bị nứt nẻ, bị đau.

Không ngứa.

爪に水虫菌が入ったもの Khuẩn nấm chân thâm nhập vào móng chân

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。

Móng bị trắng ra và dày lên.

Nếu cứ để vậy móng sẽ bị giòn và rụng ra.

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。

Bạn có triệu chứng nào như vậy không? Nếu có triệu chứng trên thì cũng đừng buồn nhé, hãy sớm đi khám để chữa trị. Nếu chữa đúng cách thì sẽ khỏi thôi. Khi có dấu hiệu bị nấm chân thì sớm lấy thuốc bôi, bệnh sẽ dần nhẹ đi trong vòng 1 đến 2 tháng, và 1 đến 2 tháng sau khuẩn nấm chân sẽ bị tiêu diệt. Cách bôi thuốc thì cần chú ý phạm vi bôi, bôi rộng ra so với khu vực bị nấm. Bôi thuốc liên tục không bỏ dở. Nếu giữa chừng thôi không chữa trị thì khuẩn nấm chân vẫn còn sót lại và nó sẽ tái phát, vì vậy hãy chữa trị tận gốc.

清潔と乾燥が基本！ Giữ sạch và khô ráo！

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。

Khi bạn về nhà hãy dùng xà bông rửa thật sạch cả các kẽ ngón chân. Nếu không kịp rửa ngay thì lấy khăn giấy ướt lau cũng được, lau xong thì nhớ rửa tay kỹ nhé.

- ・足を洗ったら、よく乾燥させる Rửa chân xong nhớ phải làm thật khô chân.
- ・靴下は、毎日取り換え洗濯したきれいなものを履く Vớ nên thay hàng ngày. Đi vớ đã giặt sạch.
- ・靴は、通気性のいいものを選ぶ Giày thì nên chọn loại thông thoáng.
- ・ときどき靴を洗い、きれいに保つ Thi thoáng nên giặt giày và giữ sạch.
- ・濡れた靴は乾かす Nên phơi khô nếu giày bị ướt.
- ・靴は2足準備し、交互に履くといい(乾かすことができる)

Giày nên có hai đôi để thi thoáng thay đổi sẽ tốt (giày sẽ được để khô)

- ・自分の足に合った靴を選ぶ Nên chọn giày vừa với chân mình.

人にうつさないために Để không lây cho người khác

- ・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。
- ・Không nên dùng chung khăn trải nhà tắm
- ・Nếu sống cùng người khác thì trong nhà không nên đi chân không mà hãy đeo vớ.

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。

Nếu bệnh nặng hay lâu không khỏi thì hãy tới khám khoa da liễu nhé.