

今月の健康チェックポイント

Health Checkpoints for this month

夏に多く発生！？水虫について正しい知識を

Common in Summer: Learn All About Athlete's Foot

暑い夏、足指の間がかゆくなったり、皮がむけたり、小さな水ぶくれができたり、足の皮が厚く硬くなるなどの症状がある人は「水虫」かもしれません。「水虫」の原因や対策についてお話していきます。

If you have symptoms such as itching between the toes, peeling skin, small blisters, or thick, hard skin on your feet during the hot summer months, you may have athlete's foot. Here we will discuss the causes and countermeasures for athlete's foot.

水虫の原因は「カビ」って知っていましたか？水虫の正体は、足に付いたカビが増えて皮膚の表面に住み着いている状態です。水虫の原因となる菌の名は、白癬菌といえます。水虫でない人の足にはいません。白癬菌の特徴についてお話します。

Did you know that athlete's foot is caused by "mold"? Athlete's foot is a condition in which the fungus on the feet grows and settles on the surface of the skin. The name of the fungus that causes athlete's foot is trichophyton rubrum. It cannot be found on feet of people who do not have athlete's foot. Here are some characteristics of the trichophyton fungus:

白癬菌は、湿度 70%以上、温度 15°C以上で急激に増えます。今の時期、靴の中は白癬菌が増えるのに絶好の環境です！白癬菌の感染経路は、「水虫患者の足」です。直接触れる、水虫患者の足から剥がれ落ちた角質に触れるなどの経路で白癬菌が付く可能性があります。ただ、白癬菌が足に付いたからといって、必ずしも水虫になるとは限りません。皮膚に白癬菌が付いて 24 時間以上、高温多湿の環境下に置かれた場合に発症する危険性が高まるのであって、そうなる前に洗い流せば予防できます。身近に水虫の人がいても、必要以上に避ける必要はありません。

Trichophyton fungus increases rapidly when the humidity is above 70% and the temperature is over 15°C. The inside of shoes is an ideal environment for the growth of this fungus during this season! One gets infected with this fungus from the feet of other people with athlete's foot, either through direct contact or through contact

with dead skin cells that have fallen off the feet with athlete's foot. However, the presence of trichophyton fungus on the feet does not always lead to athlete's foot. The risk of developing athlete's foot is increased when the skin is exposed to high temperature and high humidity for 24 hours or more with the fungus on it, so it is important to wash your skin before this happens. Even if you know someone with athlete's foot, there is no need to avoid them unnecessarily.

足の水虫（足白癬）には3つあります。趾間型、小水疱型、角質増殖型です。各々の症状についてお話しします。

There are three types of athlete's foot: interphalangeal, vesicular, and hyperkeratotic. We will discuss the symptoms of each of these types.

趾間型 Interphalangeal Type

足の指の間が赤くただれ、皮膚が白くふやけ、かゆくなったり皮がむけたりします。特徴としては、中指と薬指の間によくできます。

The area between the toes of the foot becomes red and sore, and the skin turns white and flaky, itching and starts to peel. The most common site of vesicles is between the middle and fourth toe.

小水疱型 Vesicular type

小さな水泡がいくつもでき、とてもかゆくなります。足の裏の土ふまずや足の指の付け根にできることが多いです。薄く皮がむけるだけのときもあります。

A number of small blisters form and become very itchy. They often appear on the sole of the foot or on the roots of the toes. Sometimes only a thin layer of skin peels off.

角質増殖型 Hyperkeratotic type

足の裏全体やかかとの角質層が厚く硬くなり、あかぎれのようなひび割れを起こすことがあります。かゆみはありません。

The surface layer on the soles of the feet and heels becomes thick and hard, and crack like chapped skin. There is no itching.

まず、あなたの水虫度を CHECK してみましょう！

First, let's check your risk level for athlete's foot!

足に汗をかきやすい You sweat easily on your feet

数日間続けて同じ靴を履くことが多い You wear the same shoes for several days at a time

ストッキングや天然素材ではない合成繊維の靴下を履くことが多い

You often wear stockings or socks made non-natural synthetic materials.

足の指の間が狭く指を広げることができない

You have little space between toes and cannot spread them apart

入浴のとき指の間や足の裏を丁寧に洗っていない

You do not wash between fingers and soles of feet carefully when taking a bath

同居している人に水虫にかかっている人がいる You have someone living with you who has athlete's foot

冬に症状はないが、夏は足の皮がむけたりかゆくなる

You have no symptoms in winter, but your feet peel and itch in summer

温泉やサウナ、スポーツジムによく行く

You often go to hot springs, saunas, or gyms.

0個～1個：水虫になる心配ほぼなし 0-1: Almost no risk of getting athlete's foot

2個～4個：感染している疑いあり！ 2 to 4: Possible infection!

5個以上：水虫になる可能性大！ 5 or more: High possibility of athlete's foot!

2個以上あてはまった人は次のケアを行って、白癬菌が増える前に退治しましょう。

If you have 2 or more, take the following precautions to get rid of the foot fungus before it grows.

1.基本的なケア Basic Care

水虫の予防は、清潔にすることが重要です。

It is important to keep your feet clean in order to prevent athlete's foot.

できれば、帰宅後すぐに足を洗いましょう。足全体と指の間も優しく丁寧に洗います。ゴシゴシ洗うと皮膚を傷つけ、菌が入りやすくなってしまいますからです。

If possible, wash your feet immediately after returning home. Gently and carefully wash the entire foot and between the toes. Scrubbing will damage the skin and make it easier for bacteria to enter the body.

入浴やシャワーに毎日入りましょう。つま先や指の間、かかともしっかり洗ってください。

Take a bath or shower every day! Wash your toes, fingers and heels thoroughly.

入浴後は、しっかり水分をふき取りましょう。乾燥させることが大切です。

Wipe off water thoroughly after bathing. It is important to keep them dry.

足に傷をつくらないようにしましょう。足に傷があると感染しやすくなります。ひび割れや傷などを防ぐように足の手入れをしていきましょう。

Avoid foot wounds. Scratches on the feet can easily become infected. Take care of your feet to prevent cracks and scratches.

靴下は毎日交換し、きれいなものを履くようにしましょう。

Change your socks every day and wear clean ones.

靴下は通気性の良いものを選びましょう。5本指ソックスもあるので、使ってみてください。

Choose socks with good ventilation; five-finger socks are also available.

靴を清潔に保つために定期的に洗い、しっかりと乾燥させましょう。毎日同じ靴を履くのではなく、2・3足を交代で履くと良いでしょう。

Wash your shoes regularly and dry them thoroughly to keep them clean. Instead of wearing the same pair of shoes every day, it is better to wear two or three pairs in turns.

足が湿っていると感染しやすくなるため、通気性の良い靴を履くようにしましょう。

Wear shoes with good ventilation, as moist feet are more susceptible to infection.

足の皮がむけても無理やりとらないようにしましょう。

Do not force the skin of your feet even if it peels off.

かゆくなるかもしれませんが、極力搔かないようにしましょう。搔くことで症状が悪化することがあります。

Do not try to scratch even if it itches. Picking at it may aggravate the symptoms.

2. 感染経路を断ち切るルール Preventing Entry of the Infective Fungus

白癬菌に皮膚や爪が、直接または物を介して間接的に触れることでも感染します。

Athlete's foot can also be transmitted by direct or indirect contact of the skin or nails with the trichophyton fungus.

バスタオル、バスマット、スリッパを共有しないようにしましょう

Do not share bath towels, bath mats, or slippers.

自宅ではできるだけ自分専用のスリッパを履きましょう

Wear slippers for your own personal use at home as much as possible.

水虫の人の皮膚ははがれやすいため、掃除機でこまめに掃除しましょう

Clean the skin of athlete's foot frequently with a vacuum cleaner, as it tends to peel off easily.

3.治療方法 Treatment Methods

症状があるようなら皮膚科への受診をおすすめします。水虫に似た皮膚炎やかゆくない水虫もあります。素人では水虫の見分け方は難しいので、受診して確実に診断してもらったほうが早く治ります。市販薬も良いものがありますが、症状に合った物でなければ効果はないので、皮膚科の受診が良いと思います。

If symptoms are present, a visit to a dermatologist is recommended. There are cases of dermatitis similar to athlete's foot, as well as cases of athlete's foot that do not itch. It is difficult for the layperson to identify athlete's foot, so it is better to see a doctor for a definite diagnosis to speed up the healing process. Over-the-counter medications are also available, but they will not be effective unless they are appropriate for the symptoms.

4.治療日数 Number of Days for Treatment

足白癬であれば、塗り薬を毎日つければ、約1～2週間程度で症状は良くなります。塗り方のコツは、症状があるところだけではなく、両方の指の間から足裏全体にまんべんなく、最低1か月毎日塗り続けることです。2週間程度でよくなったと思い治療を中止してしまうと、白癬菌は完全に死滅していないので白癬菌がまた増殖して症状が出てくることがあります。なので、症状がなくなっても1か月は薬を塗り続けることが大切です。しっかり治療をしていないと、再発する可能性もありますし、同居している人にうつす可能性もあるため、しっかり治療しましょう。

For athlete's feet, daily application of medicine will improve the symptoms in about one to two weeks. The trick is to apply it evenly between both toes and over the entire sole of the foot, and not just the area with symptoms, and also to continue applying it daily for at least one month. If you stop treatment because you think your skin is getting better after about two weeks, the fungus will have not completely died off and may multiply again, causing symptoms. Therefore, it is important to continue applying the medicine for a month after the symptoms disappear. If the disease is not treated properly, there is a possibility that it will recur, and there is also a possibility that you may pass it on to someone living with you, so treat it well.