

今月の健康チェックポイント

Điểm lưu ý tháng này

夏に多く発生！？水虫について正しい知識を

Thường xảy ra vào mùa hè!?

Kiến thức đúng về bệnh nấm bàn chân

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。

Nếu bạn gặp các triệu chứng như ngứa kẽ ngón chân, da bong tróc, nổi mụn nước nhỏ giữa các ngón chân vào mùa hè nóng nực hoặc da bàn chân đóng vảy dày sừng thì có thể bạn đã mắc “bệnh nấm bàn chân”. Cùng nói về nguyên nhân và đối sách với “bệnh nấm bàn chân”.

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、白癬菌といいます。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。

Bạn có biết “nấm mốc” là nguyên nhân gây ra bệnh nấm bàn chân không? Thực chất của bệnh nấm bàn chân là tình trạng nấm mốc bám dính vào bàn chân sinh sôi sau đó sống bám vào bề mặt da. Tên loại nấm gây bệnh nấm bàn chân là nấm Trichophyton (nấm da). Nó không tồn tại ở chân của người không bị bệnh nấm chân. Nói về đặc điểm của bệnh nấm da.

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。直接接触る、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。

Bệnh nấm da phát triển nhanh chóng ở độ ẩm trên 70%, nhiệt độ trên 15°C. Vào thời điểm này trong năm, bên trong đôi giày của bạn là môi trường thuận lợi cho bệnh

nấm da phát triển! Con đường lây bệnh nấm da là “ chân của người bệnh bị nhiễm nấm da chân”. Bệnh nấm da có thể bị nhiễm qua tiếp xúc trực tiếp hoặc do chạm vào da bong tróc rơi ra từ bàn chân của người bệnh nhiễm nấm da chân. Tuy nhiên, cho dù bạn bị nấm ngoài da dính vào chân thì cũng không nhất định là bạn sẽ mắc bệnh nấm bàn chân. Nguy cơ phát bệnh cao nếu bạn bị dính nấm da trên da và để trong môi trường nóng ẩm trên 24 tiếng đồng hồ, nhưng bạn có thể phòng tránh nếu rửa sạch trước khi đi dép đó xảy ra. Ngay cả khi xung quanh bạn có người bị bệnh nấm chân thì bạn cũng không cần phải tránh xa họ trên mức cần thiết.

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。

Bệnh nấm bàn chân (nấm chân) có 3 loại. Nấm ở kẽ chân, dạng mụn nước bọng nước, dạng dày sừng

趾間型 Dạng ở kẽ chân

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。

Vùng giữa các ngón chân trở nên đỏ và đau, da trở nên trắng bột, ngứa và bong tróc. Đặc trưng là nó thường xảy ra giữa ngón giữa và ngón áp út.

小水疱型 Dạng mụn nước bọng nước

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。

Nhiều mụn nước nhỏ hình thành và rất ngứa. Nó thường hình thành ở chỗ lõm vào của lòng bàn chân và khớp ngón chân. Đôi khi cũng chỉ có lớp da mỏng bong ra.

角質増殖型 Dạng dày sừng

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。

Lớp sừng ở lòng bàn chân và gót chân có thể trở nên dày và cứng, gây ra các vết rạn trông giống như vết nứt nẻ. Không có ngứa.

まず、あなたの水虫度を CHECK してみましょう！

Đầu tiên, hãy cũng kiểm tra mức độ nấm bàn chân của bạn!

足に汗をかきやすい 足汗 多量 出る。

数日間続けて同じ靴を履くことが多い 通常 xuyên đi cùng 1 đôi giày trong nhiều ngày liên tiếp

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

Thường mang quần tất hoặc tất làm từ sợi tổng hợp thay vì chất liệu tự nhiên.

足の指の間が狭く指を広げることができない 足趾 間 狭い, không thể mở rộng ngón chân

入浴のとき指の間や足の裏を丁寧に洗っていない

Khi đi tắm, không rửa kỹ phần giữa các ngón chân và lòng bàn chân.

同居している人に水虫にかかっている人がいる 同居室 共同 住 者 中 水 虫 患 者 有 り

冬に症状はないが、夏は足の皮がむけたりかゆくなる

Tuy mùa đông không có triệu chứng gì, nhưng vào mùa hè thì da chân bị bong tróc và ngứa

温泉やサウナ、スポーツジムによく行く

Thường xuyên đi suối nước nóng, nhà tắm hơi, phòng tập thể thao

0個～1個: 水虫になる心配ほぼなし

0~1: Hầu như không phải lo lắng về bệnh nấm bàn chân!

2個～4個: 感染している疑いあり！

2~4: Nghi ngờ bị lây nhiễm!

5個以上: 水虫になる可能性大!

5 câu trở lên: Khả năng cao bị bệnh nấm bàn chân!

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。

Nếu bạn nằm trong số 2 câu trở lên, vui lòng thực hiện các biện pháp chăm sóc sau đây để loại bỏ trước khi bệnh nấm da gia tăng.

1. 基本的なケア Biện pháp chăm sóc cơ bản

水虫の予防は、清潔にすることが重要です。

Sạch sẽ là quan trọng nhất để phòng ngừa bệnh nấm bàn chân.

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。

Nếu có thể, bạn nên rửa chân ngay khi về đến nhà. Nhẹ nhàng rửa toàn bộ bàn chân và giữa các kẽ chân. Khi chà sát mạnh có thể làm chầy xước da và tạo điều kiện cho vi khuẩn dễ dàng xâm nhập.

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。

Bạn nên tắm hoặc ngâm bồn mỗi ngày. Hãy rửa kỹ phần đầu ngón chân, kẽ chân, gót chân.

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。

Sau khi tắm xong, lau khô nước. Điều quan trọng là phải khô thoáng.

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。

Tránh làm trầy xước bàn chân. Nếu có vết trầy xước ở bàn chân thì dễ bị lây nhiễm hơn. Hãy chăm sóc đôi chân của bạn để ngăn ngừa vết nứt và vết trầy xước

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。

Bạn nên đi tất sạch sẽ và thay tất mỗi ngày.

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。

Bạn nên chọn những đôi tất thông thoáng. Bạn cũng có thể dùng thử tất 5 ngón.

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。

Để giữ cho đôi giày luôn sạch sẽ, bạn hãy giặt thường xuyên và phơi thật khô. Thay vì chỉ mang một đôi giày duy nhất, bạn nên thay phiên mang 2 hoặc 3 đôi khác nhau.

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。

Bạn nên mang những đôi giày thông thoáng bởi vì khi chân ẩm ướt thì dễ bị lây nhiễm hơn.

足の皮がむけても無理やりとらないようにしましょう。

Cho dù có bị lột da, bạn cũng đừng cố gắng bóc lớp da đó.

かゆくなることがあると思いますが、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。

Hạn chế cố gắng không gãi cho dù có ngứa ngáy . Gãi có thể làm cho triệu chứng trầm trọng hơn.

2.感染経路を断ち切るルール Nguyên tắc ngăn chặn con đường lây nhiễm

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。

Bạn cũng có thể bị nhiễm khuẩn nấm da khi chạm trực tiếp vào da hoặc móng tay hay gián tiếp qua đồ vật

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

Tránh dùng chung khăn tắm, khăn lau chân, dép đi trong nhà

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

Nếu có thể nên mang dép trong nhà của riêng bạn kể cả khi ở nhà.

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

Do da của người bị nấm bàn chân dễ bong tróc nên thường xuyên vệ sinh bằng máy hút bụi.

3.治療方法 Phương pháp điều trị

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。

Khi thấy các biểu hiện của bệnh, nên đến khám tại khoa da liễu. Cũng có khi bệnh nấm bàn chân gần giống bệnh viêm da hoặc bệnh nấm bàn chân không gây ngứa. Những người bình thường rất khó để phán đoán được bệnh nấm bàn chân, vì vậy tốt hơn hết là bạn nên đi khám để được chuẩn đoán xác định bệnh và nhanh chóng điều trị. Tuy các loại thuốc bán ngoài thị trường cũng tốt nhưng sẽ không hiệu quả nếu không trùng với triệu chứng của bạn, vì vậy cách tốt nhất bạn nên đi khám tại khoa da liễu.

4.治療日数 Thời gian điều trị

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えば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場合があります。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。

Nếu bạn bị nấm bàn chân, nếu bôi thuốc mỡ hàng ngày, các triệu chứng sẽ cải thiện sau khoảng 1 đến 2 tuần. Mẹo bôi thuốc là bôi hàng ngày trong ít nhất một tháng, không chỉ ở nơi có triệu chứng mà nên thoa đều từ giữa hai ngón chân đến toàn bộ lòng bàn chân. Nếu bạn ngừng điều trị khi thấy cải thiện sau khoảng 2 tuần thì nấm ngoài da có thể không bị tiêu diệt hoàn toàn và nấm có thể sinh sôi trở lại và xuất hiện các triệu chứng. Vì vậy, điều quan trọng là phải tiếp tục bôi thuốc trong vòng một tháng ngay cả khi các triệu chứng đã biến mất. Nếu bệnh không được điều trị

đúng cách, bệnh có thể tái phát và bạn có thể lây nhiễm cho những người sống cùng, vì vậy hãy điều trị dứt điểm.