

* Total Beauty Project

春に気になる健康キーワード! ▶▶▶

水虫

春は“水虫”が活動をはじめの季節。暖かい気候に誘われて、肌の奥深くで冬眠していた水虫たちがうごめきだす…。今回は水虫の正体を徹底解剖。水虫=男性のイメージがありますが、最近はブーツや温泉ブームなどの影響で女性の水虫も急増中。梅雨に向けて活発化する前に撃退しましょう!

What's 水虫?

「水虫」とは、白癬菌【はくせんきん】と呼ばれるカビの一種が、皮膚の角質層や爪に寄生して起きる感染症のこと。角質層のタンパク質「ケラチン」を栄養として繁殖し、剥がれた古い角質の中でも生きていける強い生命力をもちます。

あなたの水虫のタイプは? 【水虫のタイプと症状】

指の股がふやけてジクジク...

指間型【しかんがた】

皮膚が白くふやけ、むずがゆくなり、ジクジク湿って皮がむけます。



水ぶくれができてすごくかゆい...

小水疱型【しょうすいほうがた】

赤みを帯びた小さな水ぶくれが多数でき、激しいかゆみを伴います。



かかとかちかち、カサカサ...

角化型【かくかがた】

かゆみは少ないが、皮膚がかたく厚くなり、ひび割れができることも。



爪が変色・変形している...

爪白癬【つめはくせん】

かゆみは少ないが爪が厚く、黄白濁色にもろくなり欠けることも。



水虫たちのシーズン日記

水虫の活動サイクル

冬

【冬眠する】
寒さをしのぐために、角質層の奥深くで冬眠。次の春を待ち望みながら...



塗り薬をやめる人が多い

秋

【引きこもる】
心地よい環境を奪われた水虫は落ち込み、角質層の奥に引きこもります。



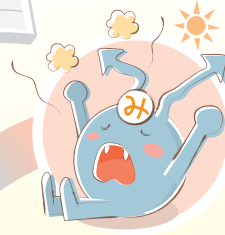
引っ越す

長年皮膚に住んで飽きはじめて水虫は、爪の中という絶好の住みかへお引っ越し。

初春

【目覚める】

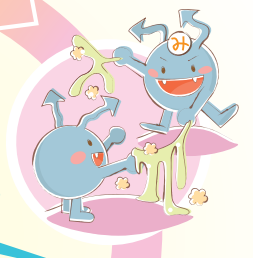
角質層の中で冬眠していた水虫は、ぼかぼか陽気に誘われて目覚める。



春

【友達を増やす】

菌糸を伸ばして角質層の奥へ奥へと探検に。友達を増やしていきます。



夏

【遊ぶ・食べる】

大好きな高温多湿の環境に元気満点。好物のケラチンをムシャムシャ。



塗り薬を塗る人が多い

★治ったと思ったのに

毎春くり返される水虫の悩みは、このサイクルに陥っているから。

治療を続けていれば、弱った水虫はターンオーバーの際に

古い角質とともに剥がれ落ちます!

水虫の撃退法!

予防&治療

水虫にかかっている家族の足から古い角質がポロリ。それがあなたの足にピタッ…。菌は家の至るところに潜んでいます!

他人から感染しやすい水虫だから...

清潔

- 帰宅後に足を洗う習慣をつけましょう。
- 共有スペースを素足で歩くのはやめましょう。
- スリッパやバスマット、寝具を共有するのは避け、こまめに洗濯しましょう。爪切りの共有も×。

高温多湿が大好きな水虫だから...

乾燥

- お風呂上がりはつま先まで拭きましょう。
- バスマットは毎日干しましょう。
- 風呂場や脱衣場、洗面所などの水回りは通気をよくしましょう。

しぶとく再発しやすい水虫だから...

根気

- 毎日欠かさず治療しましょう。
- 症状がなくなっても治療を続けましょう。

水虫危険度 Check

あなたは水虫になりやすいタイプ!?

- 家族の中に水虫にかかっている人がいる
- 温泉やサウナ、プール、エステやスポーツクラブによく行く
- 外反母趾である
- 共有のスリッパを利用する機会が多い
- お風呂上がり、つま先までしっかり拭かない
- 同じ靴を毎日履いている
- 足の指が太く、指の間が狭い
- 1日中靴を履いていることが多い
- 季節を問わず、ブーツや革靴、ストッキングを愛用
- 足の裏に汗をかきやすい

【✓チェック数 7~10】水虫ご一行さま

【✓チェック数 3~6】水虫予備軍さま

【✓チェック数 0~2】水虫知らずさま