

足先まで美しい天塩町に



足の爪が変色したり、分厚く変形してしまう方がおられます（写真）。これらは白癬菌（いんせん）が皮膚に留まらず、爪に入り込んで生じる爪白癬と呼ばれる状態です。足のゆびの間がかゆくなる皮膚白癬は主に塗り薬で治療していきますが、爪白癬に至ると内服や毎日爪に塗るお薬を使用していく必要が出てきます。

水虫の治療ではお薬の処方と同時に必ず皆さんにお願いしていることがあります。それは『毎日帰宅し靴下を脱いだら、しっかりと足を洗って下さい』ということです。多くの方が「毎日洗ってるよ」と回答されるのですが、足をキレイに保つちよつとしたコツがあります。

白癬菌はご存知の通りカビの一種

で、皮膚の角質や爪に含まれるケラチンという成分を栄養にしていますので、水洗い、石鹸で泡立てるだけでは不十分で、古くなった角質、すなわちア力を手のゆびで少しこすつてあげて、きちんと落としておくのがおススメの洗い方になります。写真の方の足には少しア力が残っているようです。

一日中手袋をはめている人は多くはないと思いますが、足は毎日靴下を履き、さらに靴も履いて過ごしていますから、カビにとっては快適な温湿度が保たれる好環境です。水洗い、泡立てで汚れや皮脂を落とすことも必要ですが、カビを増殖させないためには、栄養となる古い角質、ア力を極力落としてあげるのがとても重要なことです。我々は毎日、手は何度洗いますが、足のゆびの間はついついおろそかになりがちです。

毎日足のゆびの間をこすって洗う習慣がついてみると、足から毎日結構なア力が出ることに気づくと思います。タオルやブラシなどで洗うのもよいのですが、実際足のゆびの間をタオルなどで洗うのはかなり面倒です。ア力が落ちるのも手のゆびなら感触で分かり、すべすべになった

のを実感できます。

もうひとつのポイントが、帰宅し靴下を脱いだときに一度足を洗うという点です。日中靴下内で増殖した白癬菌を一旦洗い流せば、屋内に白癬菌を持ち込むのを少しでも減らし、家族内感染や自身の再感染の予防になります。

病院に行つて薬をもらうまでもなく、日々のちょっとした心がけで足をキレイに保つことができます。言い換えれば、足をしっかりと洗う習慣がないと治療しても早晚再発し、行く行くは爪までも強く変形してしまう事態に発展していきます。またインキンタムシなどと呼ばれる陰部白癬、股部白癬も基本的対処法は同じです。洗いくいところこそひと手間かけて、日々古くなった角質を落とし、足先まで美しい天塩町民を目指しましょう。

（文責 医師 橋本）