

もう水虫に悩まない！症状をきちんと把握して対処する10の治療

こんな事に悩んでいませんか？

「最近、足が痒い・・・」

「なんでだろう、湿疹ができてる・・・」

「足に水膨れが・・・」

痛くて痒くて、眠ったり歩くのも大変・・・

もう、本当に辛いですね・・・

もしそんな状況なら、水虫を疑った方がいいかもしれません。

実は、筆者の家族も、かつては水虫に感染して、本当につらい思いをした経験があります。水虫は正しく対処すれば、怖い病気ではありません。しかし、処置を間違えると、大変な思いをします。

この記事では、あなたが水虫にかかっているかどうかを確認するためのセルフチェックリストだけでなく、水虫への正しい対処法をお伝えしています。本当にまずい状況になる前に、この記事を読んで、水虫と戦う術を習得していきましょう！

=====

目次

=====

1.解体新書！！水虫の正体を知ろう

■1-1.あなたを悩ませる水虫の正体って？

■1-2.白癬菌(水虫菌)が人体に感染するまでを分かりやすく！

■1-3.男性だけではない！今、女性の水虫が増えている！

2.私って水虫なの？水虫チェックリストで一発診断！

■2-1.水虫チェックリストをやってみよう

■2-2.チェックリストの見方と解説

3.絶対に失敗しない水虫の治し方

■3-1.水虫の症状はこれ！簡単図解！！水虫の症状*

■3-2.だまされてはいけない！水虫についての大きな2つの誤解

4.これだけは押さえておきたい水虫薬を選ぶ5つの方法

■4-1.タイプ別水虫薬！一目で分かる水虫薬の全て*

■4-2.今すぐ、簡単に対処できる水虫薬一覧(含有成分と種類)*

■4-3.みんなが使っている人気水虫薬ベスト3

■4-4.水虫を完全撲滅する最強戦術

■4-5.こんな方法もある！水虫治療の今！！

■4-6.完治までにやってはいけない3つの行動

■4-7.どうしても症状が気になる場合に取りべき行動！

5.水虫の治療よりも重要なこと

■5-1.水虫を呼び寄せる5つの原因

■5-2.もう恐くない！水虫が自然と逃げていく5つの対処法

6.まとめ

=====

1.水虫とは・・・水虫の正体を知ろう！

=====

ぐじゅぐじゅ、かゆくてかゆくてたまらない！ひどい足の痛み！！

水虫と言えば、こんな症状をイメージされていると思います。そんな辛い状況を引き起こす水虫って一体どんなやつなんでしょうか？「水虫とは」について簡単にまとめたので、ぜひ読んでみてください！

■1-1.あなたを悩ませる水虫の正体って？

水虫は、実はカビが原因の「感染症」

えっ感染症！？と思われるかもしれませんが。実は、水虫を引き起こす原因菌がいます。それは、医学の世界では、白癬(はくせん)菌と呼ばれているカビなんです。そのカビが人の足に感染して、水虫」という症状を引き起こすのです。

実は、あなたは今も、水虫の原因菌と戦っています！

水虫の原因菌(白癬菌：はくせんきん)は、世界の至るところにいて、ほとんどの人が、必ず一度は菌と接触しています。

恐ろしいことに、日本人の5人に1人は白癬菌感染者とされています。というのも、髪の毛が、知らぬ間に抜け落ちているように人間の皮膚もポロポロとはがれ落ちています。白癬菌に感染している人の皮膚もポロポロはがれ落ちているので、家族が白癬菌に感染している場合は、家のじゅうたん、カーペット、フローリングの床、畳、トイレのスリッパといったいたるところに、白癬菌がうようよいいます。

さらに、公共機関のトイレ、診療所の共用スリッパ、銭湯、スパ、銭湯、プール、スポーツジム、フィットネスジム、こういった公共機関には、確実に白癬菌がいます。

ありとあらゆる場所に水虫の原因菌(白癬菌：はくせんきん)がいることを知っておきましょう。具体的な対策は、4章に記載しているので、このまま読み進めていってください。

■1-2.水虫の原因となる白癬菌(はくせんきん)が人体に感染するまでを分かりやすく！

驚愕！！白癬菌が人体に侵入して、住み着く！？

水虫の原因となる白癬菌(はくせんきん)は、人間の皮膚の「角質層」が大好きです。

白癬菌(はくせんきん)は、人体の「ケラチン*」というタンパク質が大好きなのです。角質層へ侵入すると、白癬菌はケラチナーゼという物質を使います。角質層に多く含まれるケラチンというタンパク質を分解しながら、24時間ほどかけて人体に侵入していきます。

白癬菌(はくせんきん)が感染した後も、マンナンという物質を使って、人間の免疫機能を抑制し、どんどん繁殖するために環境を白癬菌(はくせんきん)は整えていきます

*ケラチンの説明

水虫とTUBEは夏が大好き！！

白癬菌は温度15度以上、湿度70%以上の高温多湿の環境で、急激に増殖します。特に夏に猛威を振ります。逆にそれ以外の季節はあまり活発に活動しなかったりもします。

かゆい、かゆいかゆいかゆい――

人体の奥深くに侵入した白癬菌は、どんどん増えていきます。そして、症状を引き起こします。かゆみなどの症状の場合もありますが、かゆみがない場合、「かゆみ・水ぶくれ・皮むけ」などの症状が出てきます。水虫が治りにくいと言われているのは

白癬菌が人体の奥に住み着いてしまうからです。奥深くに入りこんでいるため、なかなか倒すことができない・・・かゆみや水ぶくれなどは、塗り薬などで改善することが多いですが、処置を止めると時間が経って、またかゆみや水ぶくれを再発・・・そんなことになってしまう訳です。それは、人体の奥深くにまで入り込んだ白癬菌は淘汰できていないけれども、水虫が治ったと思い込んでしまうことが原因なのです。

足だけではない！？水虫は体全体にできます！

多くの方は、「水虫＝足」のイメージが強いかもしれませんが。しかし、白癬菌は、体の至るところに感染できるため、体全体に水虫のような症状があらわれます可能性があります。

■1-3.男性だけではない！今、女性の水虫が増えている！

性別、年齢、病気持ちかどうかで水虫のなりやすさが決まる

研究成果によると、水虫は、男性の方が多く、しかも年齢が高いほど、症状が出やすいようです。また、糖尿病の疾患などを抱えていると、深刻な水虫の症状を引き起こすと言われています。(引用文献)

女性

しかし、実のところ、水虫で来院する女性もずいぶん多くなっているそうです。これは、女性の社会進出や地位の向上によって、多くの女性が靴を履いて、仕事をしたりする時間が増えていきます。

ネイルを楽しみたい女性が、爪水虫という症状になってしまうと、お洒落さえも大変に困難なものになってしまうことです。

水虫をすぐに、そして簡単に治すための対応方法もお伝えしていますので、この記事を通じて、水虫を、その原因の白癬菌を知ってもらえたいと思います！

2.私って水虫なの？水虫チェックリストで一発診断！

もしかすると、あなたは自分が水虫かどうかを知りたいと思っているかもしれません。ここでは、水虫の症状としてよく見られる状況をわかりやすくチェックできるようにしました。

■2-1.水虫チェックリストをやってみよう

それでは、早速、あなたの水虫度をチェックしてみましょう。

◆ チェック表

- ☐ かつて水虫になったことがある。
- ☐ 1日の大半を靴を履いて過ごしている。
- ☐ 同じ靴を何日も続けて履いている。
- ☐ 靴下を毎日とりかえない。
- ☐ 室内でペットを飼っている。
- ☐ 外反母趾である。
- ☐ 革靴やブーツ、長靴など通気性の悪い靴をよく履く。
- ☐ プールや銭湯に行くのが好き。
- ☐ かゆみが消えたのですぐ治療を止めてしまったことがある。
- ☐ 家族に水虫の人がいる。

いかがでしたでしょうか？ここで数が4,5を超えると、かなり危険といえます。しかし、危険だからといって落ち込むことはありません。大切なのは、いまあなたが症状に気付くことができるかどうかです。今からでも対策を取れば、悪化を食い止めることができます！4章で具体的な水虫対処法をお伝えしますので、気軽に読みすすめてみてください。

■2-2.チェックリストの見方と解説

それでは、チェックリストの各項目を解説していきます。

□かつて水虫になったことがある。

再発のリスクがあります。「水虫になったことがある」ということは、一度でも白癬菌が体内に住み着いていたことを指します。もし、仮に今症状が治まっていたとしても、体の中にまだ白癬菌が残っていて、いつ再発してもおかしくない状態かもしれません。白癬菌はかなり強いカビなので、油断してはいけません。

□1日の大半を靴を履いて過ごしている。

白癬菌は温度15度以上、湿度70%以上になると急激に増殖します。1日の大半を靴を履いて過ごすということは、靴の中は、白癬菌が増殖しやすい環境と言えます。

□同じ靴を何日も続けて履いている。

同じ靴を履くということは、白癬菌が増殖した靴の中に足を入れていることを意味します。例えるなら、掃除されていない埃の貯まった部屋に入るのと同じようなものです。

□靴下を毎日とりかえない。

靴下を取り変えないまましていると、白癬菌が繁殖した状態の靴下に素足が晒されます。本当に危険なので、今すぐ止めましょう！

□室内でペットを飼っている。

実は、猫などのペットから人間に感染する白癬菌があります。大好きなペットから感染・・・なんてことも。。

□外反母趾である。

足の指の隙間が少ないと、白癬菌が増えやすい環境になってしまいます。外反母趾の方は、足の指の隙間が少ないので、水虫のリスクが高まります。

□革靴やブーツ、長靴など通気性の悪い靴をよく履く。

白癬菌が増えやすい環境ができやすい履物は、要注意です。

□プールや銭湯に行くのが好き。

公共施設では、白癬菌感染者が、あらゆる箇所にばらまいている可能性が高いです。足ふきマットなどは、特に危険です。

□かゆみが消えたのですぐ治療を止めてしまったことがある。

水虫の人は、白癬菌が人体の奥深くまで侵入しています。奥深くまで入り込んだ白癬菌を完全に除去するには、かゆみが消えてからも薬を使用し続けて、3,4ヶ月はかかると言われています。か

ゆみが消えて、すぐに治療をやめてしまうと、白癬菌が完全に除去されていない可能性が高いです。

□家族に水虫の人がいる。

家族の中に水虫の人がいると、バスマットやタオル、スリッパなど、とくに素足で使用している場合は、危険度がかなりあがります。白癬菌は、簡単に感染するので、家族に水虫の人がいる場合は要注意です！

3.絶対に失敗しない水虫の治し方

■3-1.水虫の症状はこれ！簡単！！水虫の症状の全て

水虫には、数々の症状があります。水虫に悩まされないためには、初期症状の段階で、以下に対処するかが鍵です。言い換えると、初期症状に気づけるかどうか重要です。早い段階で気づければ、その分、完治までの時間が早まります。ここでは、水虫の症状を紹介しますので、セルフチェックで「水虫のリスクが高いかも・・・」と不安がある方は、必ずチェックするようにしてください！

水虫の症状としては、以下のようなものがあります。

□かゆい

□皮がむける

- ・足の指の間が白っぽくなる
- ・少し違和感があり触ると柔らかい
- ・赤くなっている場所がある
- ・足の裏が乾燥しやすい
- ・カサカサしてくる

□痛み

□じゅくじゅく

□臭い

□症状ない

具体的な画像はこちらです。

水虫の症状を簡単解説！「こんな症状が出てるかも・・・」と不安に感じた方は、各症状の詳細を記載しましたので、このまま読みすすめていってください。

□かゆい

最もポピュラーなのが、「かゆい」という症状です。しかし、痒さの原因は、水虫そのものが引き起こしている訳ではありません。実は、かゆさは人体から白癬菌を除去するための反応です。例えば、風邪をひいたら、熱が出ますよね。この熱は、風邪をもたらしている菌が原因ではなく菌を死

減させるために、あえて体温を上げている訳です。これと同じで、実は、白癬菌が皮膚に存在しているだけでは、痒くありません。体に存在する白癬菌を除去しようとして反応の過程でヒスタミンという物質が分泌されるのですが、これが痒みの原因です。ですので、かゆいからと言って、思う存分にかきむしっても何も変わりません。むしろ皮膚がダメージを受けて、白癬菌が繁殖しやすくなるため症状が悪化します。

痒くてたまらないときは、こんな方法で対処しよう！

・痒い部分を冷水に付ける

これによって、ヒスタミンの分泌を抑えます。痒い部分のみを漬けるだけでOKです。体全体が冷えると、風邪などを引いてしまうのでほどほどに気をつけましょう！

・かゆみを抑えるくすりを塗る

かゆみを抑える薬を塗りましょう。かゆみを抑えると同時に、白癬菌も除去できるような薬も出ていますので、それを塗るのがベターです。4章で、症状に合った薬の選び方を紹介しているので、ぜひそれを参考にしてください。

□皮がむける

皮がむけるという症状は、水虫でなくても発生します。例えば、汗疱という症状、乾皮症という足の皮脂が不足していることによって起こるものもあります。10代、20代では、単に皮がむけるだけのような場合もあります。では、水虫かどうかを見極めるにはどうすればいいのか？というと、下記の症状が、同時に発生しているかどうかで見極めると良いでしょう。

- ・足の指の間が白っぽくなる
- ・少し違和感があり触ると柔らかい
- ・赤くなっている場所がある
- ・足の裏が乾燥しやすい
- ・カサカサしてくる

□痛み

痛みがある場合、かなり危険な状態です。ただし痛みが出るまでにはいくつかのシグナルがあります。まず皮が向け始め、その範囲が拡大し、赤く腫れ出し、水疱が発生し、その水疱や腫れてる部分が、他の指と擦れたり、圧迫し始めると、痛みが発生します。

□じゅくじゅく、カサカサ

皮膚が湿って、じゅくじゅくする状態になる場合は趾間型水虫と呼ばれる症状の可能性が高いです。じゅくじゅくしていると白癬菌が繁殖するのに適した状態になってしまうため、患部から臭いを伴う場合があります。じゅくじゅく水虫には、パウダー状の薬を使うと良いです。また、皮がむけて、赤くはれて、皮膚の油脂が少なくなり乾燥しているカサカサ状態の場合は、角質増殖型と呼ばれる症状の可能性が高いです。xxx

□臭い

「水虫＝臭う」という訳ではありません。しかし、「臭い」は、水虫が繁殖する中で、出てくる産物が臭いの原因になります。なので、水虫が活動していることの証拠とも言えます。症状が悪化すればするほど、細菌が繁殖し易くなり、悪臭の元となります。

□症状ない

恐ろしいことに、症状が見えない水虫もあります。例えば、爪です。一度爪に感染してしまうと、白癬菌は爪の中でどんどん増殖します。しかし、あまり症状が見られません。爪が変色して始めて症状に気づく。その時には、既に症状が進行していたりします。爪に白癬菌が入り込むと、塗り薬が奥まで届きづらいため、完治までに時間がかかってしまい、とても厄介です。

■3-3.だまされてはいけない！水虫についての大きな2つの誤解

1.民間治療法はおすすめしない！！

「酢が効く」に医学的な根拠はない！？

酢には殺菌作用があることが知られています。確かに、酢は酸性が強く、殺菌効果がありますが、必ずしも水虫を治すことに適しているとは言えません。実は、酢を体に塗ると、かえって皮膚に刺激を与えてしまいます。もろくなった皮膚に白癬菌が侵入しやすくなれば、症状が悪化するリスクが高まります。ですので、酢を使った水虫の治療はあまりおすすめはしません

その他の民間療法もありますが、以下に記述してある内容は、どれも医学的根拠はありませんので、おすすめはしません。簡単ですが、よくある民間療法について、まとめましたので、必ずチェックしてください！

「硫黄」が効く！？

硫黄温泉が水虫に効果がある、という情報を耳にしたことがあるかもしれません。温泉で角質が軟らかくなり、そこに殺菌効果の高い硫黄がしみこむことで白癬菌を破壊できるということらしいです。白癬菌が硫黄によって、どれくらい破壊されるのは、検証されていません。やはり根拠のないものを使うのは、あまりおススメできないです。

「ニンニク」を塗れば大丈夫！？

ニンニクに含まれるアリシンが効くという情報ですが、「アリシン」の殺菌作用は非常に強いです。しかし、非常に強い殺菌作用が持つため、人体に有用な菌すら殺すことになりかねません。どれくらいの量のアリシンを使えば、白癬菌を適切に退治できるかが分かっていない以上、やはりおススメはできません。

「ティーツリーオイル」が良い！？

「ティーツリーオイル」という言葉を聞いたことがありますか？これは、オーストラリア原産のオイルです。非常に高い殺菌効果を持つことが知られているようです。しかし、やはりどれくらいの量を使えば、良いのか？というのが、きちんと検証されている訳ではありません。また殺菌効果があるとされているようですが、メカニズムが不明確な部分も多いです。

「重曹」を使え！？

重曹には、角質を取り除く効果があるとされます。重曹で角質を除去して、薬を塗れば、薬の効果が最大限に発揮される、とされています。しかし、角質を除去するということは、白癬菌に対する薬の効果を発揮させることはできても、他の病気にかかるリスクを上げかねませんし、角質を適切な量だけ取り除くのに必要な重曹量とは、どれくらい必要なのでしょう？こういう不確定要素が多いのは、なかなか調整が難しいので、おススメできないですね

「高温」に晒す！？

白癬菌は熱に対して、あまり強くない。そこに着目した方法です。例えばロウソクに火をつけて、水虫の患部に垂らす。という方法があるらしいです。なんだか怪しげなプレイですね(笑)。でも、これってやけどのリスクがありますよね・・・、やけどで傷を負った部分に、白癬菌が入ってきたら、水虫の症状をさらに悪化させることになるのでは・・・？やはり、あまりおススメはしません

「漂白剤」で殺菌！？

白癬菌をはじめとする真菌を消毒する効果が期待されます。しかし、これも、漂白剤の適切な濃度が分かりかねるので、おススメしません

「オロナインH軟膏」を塗れば、すべて治る！？

オロナインを水虫対策に使っているということを耳にしたことがありますが、あまりおススメしません。オロナインH軟膏に含まれる殺菌成分は、クロルヘキシジングルコン酸塩と呼ばれる物質です。この物質は、細菌に対して大きな効果をもたらしますが、真菌(カビ)に対しては効果が劣り、ウイルスに対しては無効です。そして、非常に残念なことに、水虫をもたらす白癬菌は、真菌に属しています。「効果が無い」とまでは言いませんが、期待するような効果は得られないと考えたほうが良いでしょう。

2.あなたは本当に水虫ですか！？

あなたが本当に水虫かどうかを判断するには、病院で検査をする必要があります。よくありがちなのは、「自分は水虫だ」と早とちりして、薬を使い始めたりする方がいます。しかし、実のところ、水虫ではなかった・・・そんなケースがあります。まずは、この記事の2章の水虫セルフチェックを使って、水虫かどうかを見極めましょう。

4.これだけは押さえておきたい水虫薬を選ぶ7つの方法

最初は「少し気になるな...」というレベルであっても、放っておくと頭から離れなくなるほど気になってしまうのが水虫。この章では、水虫を治療する11つの対策を紹介します。

■4-1.タイプ別水虫薬！一目で分かる水虫薬の全て

1.水虫薬の種類は、以下の種類があります。

市販薬として、入手できるのは外服薬(塗り薬)のみです。近くの薬局で販売されていたり、今ではAmazonで、誰の目にも触れず購入することができます。クリーム、液剤、ゲル、軟膏、スプレー、パウダーといった様々な方法で、患部に使用できます。市販薬は、手軽に使えるのはもちろん、指定第2医薬品に指定されているものもあり、効果も大きいものが多いです。水虫の症状に悩まされている人は使ってみてもいいかもしれません。症状に合わせて、適切なものを選ぶと良いでしょう。

もう一つ、病院で医師から処方される薬があります。これらは医師の診断なしでは購入できません。効果が非常に高く、症状の改善には、大きな効果が期待できる反面、副作用も大きいため、医師の説明に従って服用する必要があります。現在は、飲み薬と塗り薬を手に入れることができます。

それではまずは、市販薬から見ていきましょう。

2.今すぐ、簡単に対処できる水虫薬ベスト5

ここで、紹介するのは、薬局で購入できる市販薬(=OTC医薬品とも言います)です。主に外用薬です。外用薬とは、患部にクリームを直接塗るタイプやスプレータイプのように患部に外側から対処する薬のことです。現在、数十種類以上の市販薬が販売されています。ご自身の症状に合わせて、適したものを選ぶことをオススメします。以下におすすめの市販薬を紹介していますので、ぜひチェックしてみてください！

足には○○、爪には○○、かさかさには○○、じゅくじゅくには○○と指定してあげること

[1]足の指の間などのぐじゅぐじゅ水虫にはスコルバEX！

製造販売元：武田薬品

有効成分ブテナフィンが配合されていて、これが白癬菌の繁殖を止めます。そのほかにも、かゆみ止め成分も数多く含まれています。炎症をおさめる成分も含まれていて、1日1回の使用で効果を発揮します。

[2]かさかさにはこれ！ たむしなどにも効果があります

ラミシールプラス（

製造販売元：ノバルティスファーマ

クリームタイプ

有効成分テルビナフィンが、水虫、たむしの原因となる白癬菌の繁殖を止めます。かゆみや炎症を抑える成分も含まれています。さらに尿素が含まれており、皮膚のかさかさ、ひび割れを改善します。さらに角質を柔らかくし、薬剤の浸透を助けます。クリームタイプなので、患部に直接塗ることができ、とてもです。じゅくじゅく水虫や、かさかさ水虫に効果があります。ラミシールATという商品もありますが、ラミシールプラスのほうが、尿素が含まれている分、保湿効果が高く、効果が高いです。

[3]ブテナロックVa

製造販売元：久光製薬

有効成分ブテナフィンが水虫・たむしの原因となる白癬菌の繁殖を止めます。。優れた殺菌力「ブテナフィン塩酸塩」配合。かゆい水虫にも効く！

- 角質層によく浸透し、水虫の原因菌(白癬菌)を殺菌します。
- かゆみ止め成分「クロルフェニラミンマレイン酸塩」「ジブカイン塩酸塩」「クロタミトン」に加え、l-メントールのスーツとした使用感でかゆみを抑えます。
- 抗菌成分「イソプロピルメチルフェノール」配合。
- 炎症をおさめる「グリチルレチン酸」配合。
- 皮膚貯留性が優れている為、1日1回で効きます

[4]ダマリングランデ

製造販売元：

テルビナフィン

◆ダマリングランデXには5種類の有効成分を配合。1日1回の使用により、かゆみや痛みを伴う水虫・たむしを改善します。

◆サラッとべたつかないクリームで、ジュークジュークした患部におすすめします。

[5]ピロエースZ

製造販売元：第一三共ヘルスケア

1.殺真菌成分「ラノコナゾール」が、患部によく浸透し、角質が厚くなってしまったみずむしにも効果を発揮します。長時間患部に貯留し、1日1回の使用で効果をあらわします。

2.「クロタミトン」が、患部の不快なかゆみをしずめます。

3.l-メントールが、患部にスーツとした清涼感を与え、かゆみをしずめます。

4.「イソプロピルメチルフェノール」が、かきこわし等による患部の二次感染を防ぎます。

5.「グリチルレチン酸」が、患部の炎症をおさえます。

6.さまざまな症状に塗りやすい伸びのよいクリーム剤です。

なお、液、軟膏、クリーム、スプレーから選択できます。薬を選ぶ基準ですが、以下を参考にしてください

- ・カサカサ、かゆい→液
- ・じゅくじゅくしみる→軟膏
- ・皮がむけて、ふやけている→クリーム
- ・広範囲に痒み→スプレー

[6]上記の外服薬に効果が見られない場合はこれ！

クリアフットヴェール

爪水虫を治療する商品です。効果などについては、こちらのURLから詳細を確認してください。全額保証もついているので、安心です。

[7]

水虫の治療は、迷ったら皮膚科専門医に相談することをおすすめしますが、医師への受診が難しい場合、例えば、妊婦、小児の方の場合は、塗り薬での対処から開始してもいいかもしれません。ただし、ご自身の症状を、見極めた上での判断しましょう。判断が難しい場合は、皮膚科専門医をおすすめします。

効果が大きい薬も多いので、ぜひ用法用量を守って正しく使いましょう！

今ではがあるとされています。十分な効果が望めるというメリットに反し、患部に直接塗るため、かぶれやすいというデメリットもあります。最もかぶれやすいのは使用開始から7～10日目です。万が一この時期に症状に異変があれば、早急にドクターに相談しましょう。

選んだ水虫薬が自分の水虫に適していない場合もあります。実際に、数週間使ってみるまでは確実なことは言えません。厳しいことを言うようですが、自分の身は、自分で守るしかないのが、実際のところです。

水虫の原因となる白癬菌の中にも、異なるタイプが約10種類あります。

参照 《日本皮膚学界HP「皮膚糸状菌(白癬菌)とは何ですか？」

外服薬全般に言えることですが、風呂上りに、皮膚がふやけ血行がよくなってる状態の方が、薬が肌に薬が浸透しやすくなります。市販薬を購入する際にもっとも大切なのは、自分の症状のタイプをしっかり見極めることです。自分の症状に適していない薬を使用しても改善されないどころか、悪化させる恐れもあります。適していない場合には薬を変える必要がありますが、頻繁に変えすぎると皮膚を刺激し傷つける恐れがあるので、基本的には1つの薬を使い続けることが重要です。万が一症状に異変が生じた場合には、早急に専門ドクターに相談しましょう。

■4-4.水虫を完全撲滅する最強戦術

「市販薬を使っても水虫が治らない・・・」、「症状がひどいから、すぐにでも治療したい・・・」そんな場合には、皮膚科専門医を受診しましょう。ここでは、専門医を受診する上で、重要なことをお伝えしますので、病院の受診を検討している方は、ぜひ読んでください。

[1]水虫かどうかを調べる

あなたが本当に水虫かどうかを検査します。カセイカリ鏡検法という、顕微鏡を使って確認する方法が、簡単ですが、たまたま見つからなかった、という場合もあります。培養して確認する方法もありますが、精度が高い代わりに、2,3週間ほど時間が必要になります。できる限り正確に水虫かどうかを確認するには、医師と相談して、白癬菌の感染を確認しましょう。気をつけたいのは、塗り薬を使用している方には、白癬菌がいるのに、検出できない。そんな場合がありますので、注意です。仮に「白癬菌がいない」と判断されても、安心せずに、数か月は水虫かどうかのチェックを怠らないようにしましょう！

[2]薬で治療する

病院で処方される薬は、いくつかありますので、紹介しておきます。現在の水虫治療内服薬で効果が高いとされているのは、この2つです。論文参照
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmedhealth/PMH0012172/>

[1]テルビナフィン:2週間、1日おきに服用

[2]イトリゾール:4週間、1日おきに服用

これらの内服薬は体の中から、白癬菌を攻撃できるので、塗り薬が届きにくい爪の奥に住み着いている白癬菌も殺菌することができます。かなり効果が高く、数か月間使用すれば、症状は治まることが多いです。もし、仮に効果が不十分な場合でも、違う種類の薬に変更するなどの策が取れます。

ハイリスクハイリターン

病院で処方される薬は、効果が大きい分、リスクもあります。以下のような内容が添付文書(薬を使用する上で注意することが記載されている文書)に記載されています。

- ・肝機能障害を及ぼす危険がある
- ・妊婦への使用はリスクがある
- ・子供には使われたことはない

こちらのサイト(URL)から、薬の名称を入れて検索すると、調べることができます。初めの内は定期的に医師のもとを受診して、内服薬を飲んで問題ないことを確かめるようにしましょう。ちなみに、水虫薬の場合は、血液検査を行って、肝機能障害が起きているかどうかを検証します。

イトリゾールについては、パルス療法(※)という特殊な方法を利用します。メリットとしては、通院回数が少なくて済むため、忙しい方にも向いている治療と言えます。

パルス療法(※)

1日8錠を1週間内服して3週間休薬するという形式で3回繰り返すことで、有効成分が爪に浸透・残留するため内服終了後も3－4ヶ月間効果が持続します。併用禁忌薬がやや多いため、内服開始時に確認が必要となります。なお、イトリゾールは脂溶性の薬剤であるので食事の直後に内服した方がより吸収が良くなります。詳しくは、処方時に、医師から説明を受けると良いでしょう

[3]クレナフィン爪外用液10%

以前までは、医師から処方される薬は、飲み薬しかありませんでした。しかし、肝機能へのダメージや他の薬との飲み合わせもあり、副作用のリスクが懸念されていました。そこで、外用爪白癬治療剤が開発されました。特に爪白癬に対し、塗り薬で、とても効果のある薬です。ただし、副作用として皮膚の炎症を引き起こすので、使用に注意を払うことが求められます。なお、この薬は、爪の水虫という診断がされた場合のみ、医師から処方されます。

[4]ルコナック

気になる病院で処方されるの値段は・・・？

[1]ラミシール錠：12000円/半年

[2]イトリゾール錠：25500円/3ヶ月

[3]クレナフィン爪外用液10%：6000円/月

[4]ルコナック

ジェネリック品(※)が処方されているものもあるので、もう少し安く購入することもできます(※ジェネリック品：同じ効果効能をもつお薬だが、通常の薬より安く購入できる。詳しくはこちら→URL)

皮膚科専門医を受診する上で、注意したいこと

皮膚科を受診する場合でも同じです。皮膚科を受診して薬を処方してもらったとき、医師は最初に試しに薬を処方して、一週間後にまた来るよう指示します。一週間たって治療の効果が見られなければ、薬効成分が違う別の薬に変えてくれます。効く薬が見つかるまでこれを繰り返します。

■4-5.こんな方法もある！水虫治療の今！！

レーザー治療

レーザーを患部に照射することで、爪白癬を殺菌することができるといわれています。またレーザーで、ある程度の熱感を感じることもあっても、痛かったり、やけどをするようなことはないそうです。また、レーザーの治療時間は10分から20分くらいだといわれています。1か月に1回のペースで、治り具合をみながら、1～数回、治療するそうです。治療費は各病院によって違いますので、レーザー治療をおこなってる病院を探して、問い合わせてみてください。保険適応外なので、全額実費での負担となってしまいますので、基本的には、飲み薬を利用するのがベターです

ただし、これは日本では認可されておらず、自費での治療となってしまいます。

■4-6.完治までにやってはいけない3つの行動

「治療にしているのに全然治らない・・・」、「去年治ったと思ったのにまた今年も水虫に・・・」そんな経験はありませんか？水虫がなかなか治らない場合は下記のような事が考えられると思います。

[1]薬の使い方が違う

水虫薬を塗るとき、やってしまいがちなのが、目に見える患部のみに塗ってしまうことです。水虫の症状が表面化しているのは、一部分だけで、その周辺にも白癬菌がはびこっています。腫れたり、かゆかったりと症状が分かっている部分以外にも、しっかりと塗るようにしましょう。特に足の場合は、つま先から足の裏、かかとを含めて広範囲に薬を塗ること！塗る量も少ないと、奥深くにいる白癬菌に届かないので、薬の用法容量を見て、使いましょう。さらに大切なのは、薬を塗ると症状が治っていきます。その時にも、3,4ヶ月は薬を塗り続けてください。白癬菌は、人体の奥深くに入っているのです、それらを淘汰するには、3,4ヶ月の期間が必要です。なお、水虫薬は、患部を清潔にして、さらに手で塗る場合は、手も清潔にしてから塗るようにしましょう！特にお風呂上がりは、皮膚がほぐれているため、薬がなじみやすいです。

[2]薬があわない場合

水虫薬を塗ることで、痒みが生じたり、腫れたりすることがあります。水虫を塗ってから症状が悪化した場合、その水虫薬はすぐに使用のを止めましょう。

[3]実は、水虫ではなかった・・・

水虫ではないのに、水虫薬をどれだけ使っても症状は治りません。むしろ悪化してしまいます。例えば、足の皮がむけたり、痒くなったりしたから、つい水虫と考えて、市販の水虫薬を購入して、いくつも試す方がいます。これは危険な行動です。足の皮がむけたり、痒くなることは、あっても、その症状が続くかどうかを、きちんと確かめない限り、薬を試すのは、見送りましょう。どうしても判断がつかない場合は、皮膚科専門医の結果を聞いてから治療をしましょう。水虫ではないのに、水虫薬を使うのは、百害あって一利なしです。

■4-7.どうしても症状が気になる場合に取りべき行動！

どうしても症状が気になる場合は、医師に相談しましょう。その時に気をつけたいのは、皮膚科専門医を受診すること。できれば、受診前に、医師の方の実績を確認するようにしましょう。今では、ホームページで情報を提供してくれる病院も多いです。多くの症例を経験している医師の判断を仰ぎましょう。これが最短最速で、水虫を治療する方法です。使用している薬や使用してきた期間も、相談できると、一気に完治までを短縮できます。水虫との戦いの記録がある人ほど、有利です！

5.水虫の治療よりも重要なこと

水虫の治療よりずっと大切なことがあります。それは、水虫になってしまうと、大切なお金と時間を無駄にしてしまうということです。どうかこれだけは忘れないでください。たとえば、一度感染して、適切な処置を怠ると、薬局で塗り薬を試し、病院で内服薬を試し、数年間かけて、治療し続けることもあります。多くのお金が必要になることもあります。しかも、水虫というのは、家族やパートナーといった大切な人にも、感染してしまいます。自分のみを守るため、周りの人のみを守るためにも、水虫をきちんと治療すること。そして、水虫にならないように予防することがとても重要です。どうかこれだけは忘れないでください。

適切に対応するためには、水虫が発症する原因を理解し、対策を打てば、確実に予防できますし、治療薬にお金を使う必要もありません。絶対に予防に力を入れましょう！予防は、そんなに難しいものではなく、すぐに実践できるものばかりです。ぜひ試してみてください。

■5-1.水虫を呼び寄せる5つの原因と対処法

■1.高温多湿

白癬菌が繁殖するのに適した環境は高温多湿です。長時間、通気性が悪い靴を履いて作業をする方は注意しましょう。とくに革靴、長靴やブーツといったものを身に付けることが多い方は帰宅したら、足を洗うなどの対策を考えた方がいいでしょう。

■2.家族と共用

パートナーや両親が水虫という場合は、非常にリスクの高い状況といえます。例えば、お風呂上りの足ふきマットやトイレのスリッパなどは素足で使うことが非常に多いため、人から人へ簡単に伝播します。マットは使ったら変える、スリッパは素足で使わない。などの対策を講じておくの良いでしょう！

■3.遺伝

指と指の間隔が狭いとすき間がないため、足が乾燥しにくい場合があります。そうすると、水虫菌が繁殖し易くなります。遺伝なので指と指の感覚を狭くすることはできませんが、5本指ソックスを履くなどの対策を打つと良いです。

■4.ペット

人と動物の両方にも感染する感染症を人獣共通感染症と呼ぶのですが、白癬菌も、その一つです。これまでに、猫から感染したケースが報告されており、ペットを飼っている方は、気を付けましょう。

■5.公共施設

銭湯、プールなどの施設によく行く方は注意が必要です。不特定多数の方が使っている足ふきマットには確実に白癬菌が潜んでいます。もし、そのような場所があったら、できるだけ避けるか、もしくは足をしっかり洗って乾燥させるようにしましょう

■5-2.もう恐くない！水虫が自然と逃げていく5つの対処法

■6-1.部屋を清潔にする！

部屋のほこりも十分に掃除しましょう。実は、埃や塵に白癬菌が潜んでいることがあります。白癬菌が家の中に住み着くリスクを減らすために、部屋を十分に掃除しましょう！

■6-2.足を清潔にする

家に帰ったら足を洗う習慣をつけましょう。重要なのは、足の指の間まで洗うことが大切です！疲れたから、靴下を履いたまま、眠る・・・

これは水虫のリスクを高めるので、絶対にやってはいけません！水虫菌は高温多湿が大好きです。そんな環境ができないように日頃から乾燥を心がけましょう。

■6-3.靴を履き分ける

通気性の高さと、靴を履き分けることも重要です。陰干しして、湿気を取り除きましょう。常に乾燥させることを意識することが大切です。

通勤用、職場用と靴を使い分けたら、なお良しです。可能であれば、靴選びをする時に、窮屈なものは避け、自分に合った靴を選ぶと良いです。とくに水虫の感染リスクが高い人は、実践してみてください。

■6-4.靴下を毎日取り替える

水虫を防ぐには、足の清潔を維持することが大切です。靴下は足と接触しているため、常に清潔なものを利用するようにしましょう。洗濯して、乾燥させたものを使いましょう。白癬菌は、湿気が大好きなので、湿っているのはNGです！

■6-5.バスマットやスリッパを別々に

家庭内に、水虫の人がいると、家の中に白癬菌がいることは、まず間違いありません。自分が感染しないためにも、相手に感染させないためにも、しっかりと使い分けるようにすることが大切です

6.まとめ