

水虫をめぐる トホホ・ストーリー

本紙ではこのほど、水虫に関する読者アンケートを実施。水虫経験の有無や、水虫にまつわるエピソードなどを聞いた。回答者のうち、水虫経験のある人は35%。その多くが、長年にわたって水虫を持つ男性だった。ちなみに、水虫経験ありと回答した女性はゼロ。単なる偶然か…?

足の裏の皮がはがれて血が出たので、病院に行ったら水虫と診断されてショックだった。真夏の営業中に、靴の中で繁殖したと思われます。(男性・36歳・自営業)

会社勤務時の独身寮の風呂が原因だと思う。最初は指の間から始まり、現在、親指の爪に食い込んでいる。50代までは水虫も元気だったが、最近では寄生主高齢化のためか、水虫も元気がなくなってきているような気がする。(男性・65歳・団体役員)

学生のころ、水泳部に入っていたし、父親も水虫だったので、思い当たる節はありました。突然足の皮がむけ始めて、皮膚科での検査結果が出るまでの数日間、ずっとドキドキでした。結果的には大丈夫でしたが。(男性・30歳・出版)

水泳のコーチをしていて、そこでうつったと思います。10年以上水虫です。今は爪水虫にもなってきました。(男性・54歳・クレーンオペレーター)

水虫に気をつけて神経質になり、薬をつけすぎて、何でもない皮膚がかえって薬かぶれてしまった。(男性・57歳・会社員)

父の靴下を洗濯した母の手がかぶれてました。(男性・29歳・会社員)

汚れやすい職場のため、仕事が終わると共同の風呂に入ります。そこでうつったか、もしくは職場のスリッパか、スポーツクラブの床か。思い当たることはいろいろあります。若い女性は、おじさんの水虫が嫌いなようです。露骨に差別されるようになりました。トホホ…。(男性・57歳・会社員)



菌の繁殖を防ぐ
足を清潔にして乾燥させ、「菌が嫌いな環境」を作ることが必須。まずは、足指の間もしっかり洗い、汚れや菌を落とすこと。ドラッグストアなどの「フットケアコーナー」には、水虫に特化した抗真菌(anti-fungus)石けんなどもある。また、アロマセラピーでよく知られる、オーストラリア原産のティーツリーの精油には強力な抗菌作用があり、その成分が配合された石けんやスプレーなどの衛生用品も多い。

自分への再感染を防ぐ
水虫を持っている場合、治療後もそのまま同じ靴を履いては再感染する可能性もある。ブーツなどでは、革の中に菌が入ってしまったため、思い切ってすべて捨ててしまうのが望ましい。どうしても捨てられない場合は、靴用の殺菌スプレーなどを使用するとういだろう。

家庭内感染を防ぐ
水虫持ちの人と同居している場合、履物を共用しないこと。もし共用する必要がある場合には、靴下を履こう。同様に、バスルームなどのマットも別々にすること。バスルームの床などは、殺菌するとういだろう。スプレーを噴霧するだけというお手軽な製品も、ドラッグストアなどで購入できる。ちなみに、乾いた床にカビが生えにくいのと同様、水虫菌も繁殖しにくいので、バスルーム外の床では、それほど神経質にならなくてよいとのこと。なお、菌は熱や乾燥に弱いので、衣類やマットなどを洗濯する際、水温を選べる場合は「ホット」で。また、乾燥機にかけるとかなり高温になるので安心だ。



バスルームなど、殺菌したい場所に噴霧するだけの手軽な製品も多数ある。



フットパウダーには、乾燥、防臭、抗菌などの効果を謳う製品も多い。



制汗剤に含まれるアルミニウム塩が汗腺を塞ぐ。ジェルや固形タイプがある。

衛生を保つことで水虫を治すのは難しいが、予防はできる。ここでは、感染拡大を防ぐためのヒントを紹介する。

水虫を封じ込めるヒント

水虫感染リスクの高い公共の場所

感染リスクが高いのは、不特定多数の人が素足で直接触れる場所。ただし、菌はすぐには感染しないのでご安心を。帰宅したら、その日のうちに足を洗うよう心がけよう。

ジムなどのシャワールーム

暖かく、湿度も高くなりやすい環境。特に足拭きマットには要注意だ。また、シャワーブースの床は洗い流せば大丈夫かと思いきや、菌は簡単には流れていかない。シャワーを浴びる際にもサンダルを履けば安心。

プールサイド

シャワールームと同じく、湿気が多く菌が繁殖しやすいうえに、不特定多数の人が濡れた素足で歩き回る場所なので、危険度高し。サンダルを履いてリスクを軽減しよう。ちなみに、プールに入ることは問題ない。

ヨガスタジオ

特にホットヨガの高温多湿な環境は、水虫菌にとって最高の環境だ。できればヨガマットは、レンタルではなく自分専用のものを使い、こまめに洗うのが望ましい。

ネイルサロン

爪や角質をこするファイラーなどの道具を、消毒せずに複数の顧客に使い回している場合は要注意。毎回新品を使用していればもちろん安心だ。また、心配であれば自分専用のものを持参するという手もあり。

転移を防ぐ

入浴中に同じスポンジで全身を洗ってしまったら、ほかの部位に水虫が広がる可能性がある。たとえ足に水虫がある場合には、足専用のものを用意しよう。また、体を乾かす際も同様。水虫の部分は拭き捨てのペーパータオルなどで拭くとうい。