

手入れのしすぎも 水虫を招く

生島 水虫といえば、僕も以前、なったことがあります。仕事で温泉のレポートをしたんですが、あちこちの温泉をハシゴしたんです。足がきちんと乾く前に靴を履いて次の現場に移動という感じで。

それがよくなかったのかなあ。かゆみはなかったけど、爪が白っぽくなっちゃって……。

片桐 それは、爪白癬つめはくせんと呼ばれる水



虫ですね。治療はされたんですか。生島 しました。爪がだんだん厚く醜くなってきた、けつこう気になりましたからね。お医者さんにいただいた飲み薬を飲んでいたら、わりとあっさり治りました。

片桐 今はいじょうぶですか。

生島 こういうことにはマメなほうでしてね(笑)。以去年に一度はお医者さんにチェックしてもらっているんです。おかげで、このところ水虫に悩まされるようなことはないですね。

片桐 模範的な患者さんですわね(笑)。水虫に限らず、病気は早いうちに芽を摘むのがいちばんです。

生島 だけど、冬に水虫の話なんて、どうもピンと来ないなあ。だいいち、水虫は男の専売特許のようなものでしょ？ お話を伺う先生を前にしてなんですが、女性読者の多い『ゆほびか』には、ミスマッチのような気がする。

片桐 いえ、決してそんなことはありませんよ。水虫は別に男性だ

第②②回 冬場に急増！ 「女性の水虫」撃退法

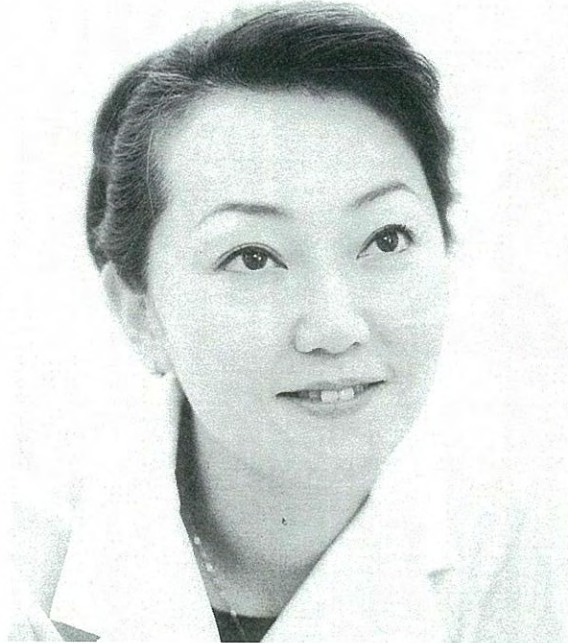
お話を伺った先生
衣理クリニック表参道院長
片桐衣理

「冬に水虫？」と思うかたもいるでしょう。水虫といえば男性のもの、季節は夏、が定説でしたが、暖房やブーツの普及で、冬場の女性の水虫がふえているそうです。また、皮膚がジクジクしてかゆい……というのが水虫の一般のイメージですが、一見、水虫とはわからない「隠れ水虫」タイプもあります。今回は水虫の種類や治療、生活での注意点について、衣理クリニック表参道院長の片桐衣理先生にお話を伺いました。

生島ヒロシの 健康見聞録



いくしま ひろし
1950年、宮城県生まれ。75年、カリフォルニア州立大学ロングビーチ校、ジャーナリズム科卒。76年TBS入社。アナウンサーとして活躍し、89年独立。現在は『生島ヒロシのおはよう直線』(TBSラジオ)『マーケットトーク』(日経CNBC)などテレビやラジオでの活躍のほか、本の出版、ファイナンシャル・プランナー、東北福祉大学客員教授としても精力的に活動を行う。セミナー・講演多数。最新刊『生島ヒロシの50歳からお金の心配がなくなる本』(幻冬舎)が好評発売中。



かたぎり えり

大学病院で内科を学び、都内美容クリニック院長等を経て、02年、都内墨田区に衣理クリニックを開業。体の中からの皮膚への影響を重視し、内科医の視点からも皮膚科治療に取り組む。日本抗加齢学会の評議員として、体内ホルモンを含んだ全身の加齢を研究。04年10月に、都内港区にアンチエイジングをメインにした衣理クリニック表参道を開院。

けを好むわけではありません(笑)。
ある調査では、男女を問わず、日本人の20%以上が水虫の原因菌である白癬菌に冒されているそうです。特に冬場は、男性より女性のほうに悩んでいるかたが多いくらいなんですよ。
生島へえ、そうなんですか。でも、例えば先生のような美人が足に水虫チンキなんか塗ってパタパタおおいでいる姿は、あんまり想像したくないなあ(笑)。
片桐やはり水虫は男性のもの、というイメージがありますから、「私在水虫だなんて!」と思う女性は多いようですね。でも、実際に水虫治療に来られる患者さんは、むしろ女性

性のほうが多いくらいなんです。軽度の水虫でも、見た目が気になるからでしょうね。
生島なるほど。では、今日は水虫に悩む世の女性たちのために、その撃退法を伺うことにしましょう。まず、水虫といっても、いろいろなタイプがあるんでしょう?
片桐水虫の大半は、足にできる足白癬です。大別すると趾間型、角化型、小水疱型の3つ。どれも白癬菌というカビの仲間が感染して発症します。
趾間型は足の指と指の間にできるもので、グジュグジュになりやすいのが特徴です。角化型は足底、特にかかとの角質(皮膚の最も外側の部

分)が厚くなって、皮膚がガサガサしてきます。
生島角化型って、あまりかゆみはないらしいですよ。
片桐それが特徴の1つですね。ですから「隠れ水虫」というか、単なるガサガサかかとで、水虫と気づいていない人も多いようです。
3つ目の小水疱型は足底や足縁にポツポツと小さな水疱ができ、周りが赤みを帯びてきます。こちらは、かなりかゆくなります。
このほかには、生島さんもかられた爪白癬。これは爪の内側に白癬菌が侵入するもので、爪が白濁して厚くなってしまいます。変形した爪が皮膚に食い込んで痛みを伴うこともあります。
生島水虫ができる原因は、男性も女性も同じなんですよ。
片桐はい。高温多湿と不潔。この2つが主なリスクファクターになります。どちらも白癬菌が繁殖しやすい環境になるからです。
生島水虫になりやすいタイプってあるんですか。
片桐あります。まず、体の特徴でいうと、指が太めでコロコロしている人。指どうしが密着して、蒸れやすくなってしまふんです。女性は男性に比べて、もともと指が短いです

から、そういう意味では水虫になりやすいんですね。
それと、足の親指が第二指(手の人さし指に当たる指)にくっついてる外反母趾の人も、同じ理由でできやすいです。
生島生活習慣の面ではどうですか。
片桐清潔にしない人、というのがいちばんの定説ですが、女性ならではの、水虫の要因があります。
ペディキュアをしたり、サンダルをはいたりする女性は、男性以上に足の手入れをしっかりしますよね。指の間まであかすりタオルでガリガリ洗ったり、かかとを軽石でゴシゴシ削って手入れをしたり……。実は、この洗すぎも、水虫を喜ばせるんです。
生島え? でも、不潔はよくないんですよ。
片桐そうですが、それも程度問題です。ゴシゴシ削って角質を落とすすぎると、今度は刺激や異物から皮膚を守るバリア機能が落ちてきて、外界から白癬菌が侵入しやすくなってしまいます。
生島男性は洗わなすぎ、女性は洗すぎで水虫ができてしまうのか。なにことも、過ぎたるは及ばざるがごとしってことですね。

ストッキングの下に 靴下で蒸れ予防

片桐 それとこの季節、女性に関してはブーツが水虫の温床になりま
す。

生島 確かに、暖かそうなのはいい
んだらうけど、そのぶん中は蒸れそ
うだ。

片桐 生島さんもおっしゃったよう
に、基本的には水虫は蒸し暑い夏が
本番です。でも、近年は寒い時期で
も容易に退散しません。

理由は暖房の普及がいちばんです
が、女性に関してはブーツの着用も
一因になっています。女性の場合、
夏は素足にサンダルというかたも多
いですが、かえってかかりにくい
ということもあるのです。

生島 やっぱり水虫で通院するのつ
て、女性は恥ずかしいのかな。まず
市販薬や、いわゆる民間療法を試す
人が多いと思うんですが、やはりお
医者さんにも診てもらったほうがい
いですよええ。

片桐 水虫くらいと思わず、できる
だけ初期の段階できちんとした治療
を受けたほうがいいでしょうね。特
に女性の場合は、美容上の問題もあ
りますから。

生島 初期の段階というの？

片桐 趾間型でいえば皮膚がふやけ
てきたころ、角化型なら、皮膚がガ
サついていたころですね。もともと
かかると荒れぎみのかたは、荒れが
通常よりひどくなつたときなどで
す。でも、実際はかなりこじらせて
から来院するかたのほうが多いで
すね。

生島 そうなると簡単には治りにく
くなる……？

片桐 例えば、グジュグジュになつ
て裂け目ができているような状態だ
と、傷口に雑菌が侵入して化膿して
いることが多い。その場合は水虫治
療の前に、傷の治療をしなくてはな
りません。当然、時間もかかります。
それと、素人目には水虫のように
見えても、実はほかの皮膚病という
可能性もあるんです。

生島 似たような皮膚病があるんで
すね。

片桐 乾癬や、アレルギー性の掌蹠
膿疱症のうほうしやなどです。そこに水虫の市販
薬を塗っても意味がありませんか
ら、素人判断は危険なんです。

生島 水虫の治療というのと、やはり
薬ということになるんでしょうね。
片桐 はい。もっぱら抗白癬剤を使
います。外用薬と飲み薬があり、外
用は液体やクリームを患部に塗布し
ます。飲み薬は主に、外用では成分

の浸透が困難な爪白癬に使います。
生島 水虫は市販薬もかなりの種類
が出ていますけど、処方薬と市販薬
とは、どこが違うんでしょう。

片桐 簡単にいえば、有効成分の濃
度が処方薬のほうが濃いです。

生島 市販薬を使う場合、注意が
あつたら教えてください。

片桐 クリームや液体のような、で
きるだけオーソドックスなタイプを
使うことですね。用法どおり使つて
みて、好転しなければ皮膚科に行く
べきです。

生島 今は、パウダータイプの薬も
多いようですが……。

片桐 私はあまりお勧めしません。
というのも、パウダーが空気を遮断
してしまい、結果的に患部の奥にい
る水虫がふえやすくなるおそれがあ
るからです。

生島 最後に対策や予防になります
が、やはりいちばん気になるのは冬
場のブーツ。水虫と引き替えにして
でも履きたいという女性は多いで
しょうからねえ(笑)。

片桐 対策としては、吸湿性の中敷
きを入れること。
一日履いたら必ず陰干しし、同じ
ブーツを毎日履かないこと。陰干し
するときはブーツを開き、湿気取り
に新聞紙などを丸めて入れておくよ

うにします。これだけでもずいぶん
違ってきますよ。

それと、ストッキングの下に短い
木綿の靴下を履くのも効果的だす
ね。指の間の汗を吸収してくれま
すから。ブーツを脱ぐ必要がないとき
は、私もたまにはいています。特に、
足の指が割れたタイプの靴下はいい
と思います。

生島 指割れソックスは僕も愛用し
ていますよ。確かにあれをはいてい
ると、ゴルフなんかで足に汗をか
いたときでも、靴の中はけっこう快適
です。

片桐 ブーツとは直接関係ありませ
んが、先ほど言った足の洗い方も、
ふだんのケアとしてたいせつです。
足は手の指を使って、指の間までで
きるだけ優しく、石けんなどで丁寧
に洗います。

生島 ガリガリ、ゴシゴシはタブー
ですね。

片桐 はい。そしてお風呂から上
がったら、指の間まできちんとタ
オルでふいた後、扇風機やドライヤー
の冷風で乾かせば完璧です。
生島 こうしてみると、水虫ケアの
キーワードは、やはり清潔と乾燥と
いうことになるようですね。ただし
清潔のほうは程度も考えて……です
ね(笑)。ありがとうございます。