

今年こそ キッチンと治そう

爪の水虫

つまめはくせん  
「爪白癬」

監修：金沢医科大学 名誉教授 望月 隆



サンファーマ株式会社

## もくじ

あなたの爪はだいじょうぶ？ ■……3

生きた水虫菌（白癬菌）が爪の中に潜んでいる、  
「爪白癬」 かもしれません。 ■……4

爪白癬は感染症です。 ■……5

放っておいたらこんなに困る！

早めの治療をおすすめします！ ■……7

気にしているのはあなただけではありません！ ■……8

爪白癬は皮膚科で。まず、受診してください。 ■……9

検査をして白癬菌をみつけます。 ■……10

お薬を飲んで治すこともあります。 ■……11

お薬を飲む前に、そして、飲んでいる間。 ■……12

爪白癬治療の目標は「完治」。

治療は早くはじめて、根気よく。 ■……13

治療を中断してしまったのは、

こんなワケだったのです… ■……15

●望月先生の爪白癬ワンポイントアドバイス ■……16

こんな爪に  
なっていませんか？



もしかすると……  
爪白癬かも。





# あなたの爪は だいじょうぶ？

爪だって病気になることがあります。

手、足の爪をちょっと観察してみてください。

痛みやかゆみはなくても、

爪が妙に分厚くなったりしていませんか。

白や黄色に変色していたり、濁ったりしていませんか。

また、爪以外にも、毎年繰り返す水虫にお悩みだとか。

そんな症状があるあなた、

もしかすると、「爪<sup>つめ</sup>白癬<sup>はくせん</sup>」という病気かも……

「私の爪ってちょっと、ヘン」

「右と左で形がかわってきた」と思いながら、

「ま、痛くもかゆくもないし、困っているわけでもないし」

なんて、放っていませんか？

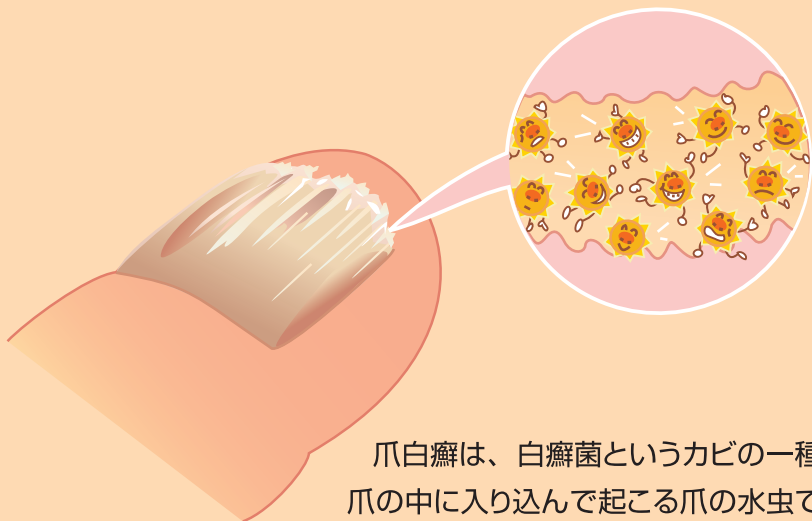


健康な爪



爪白癬





爪白癬は、白癬菌というカビの一種が  
爪の中に入り込んで起こる爪の水虫です。

白癬菌とはいわゆる水虫の原因菌。

白癬菌が足にいれば足白癬（水虫）で、

爪に侵入すると爪白癬。

すみつく場所によって、病名が変わります。

**痛みやかゆみがなくても**

爪が白く濁ったり、分厚くなったりしていたら、

爪の中で白癬菌が

活発に増殖しているせいかもしれません。

気になる症状があったら、放っておかず

早めに皮膚科のお医者さんを受診してください。



**生きた水虫菌（白癬菌）が  
爪の中に潜んでいる  
「爪白癬」かもしれません。**



# 爪白癬は感染症です。

## ●あなたの大切な人たちに……

爪白癬が自然に治ることはありません。  
放っておくと、  
爪の中で白癬菌は増殖し続けます。  
洗ったぐらいではビクともしません。  
また、歩いたり、靴下を脱いだときには  
はがれ落ちてもしばらくの間は生き続けます。  
そんな白癬菌にとって  
バスマットやスリッパは格好の棲み家。  
あなたの爪が感染源となって菌をばらまき、  
知らない間にご家族やお孫さん、  
恋人にだってうつしてしまうことがあります。  
放っておいてはいけません。  
なにしろ相手は  
生きた白癬菌なんですから……。





### ●爪からほかの部分にも……

キチンと忘れずに薬を塗っているのに、  
なかなか足の水虫が治らない……。

そんな悩みの原因も、爪白癬にあるのかもしれません。

足の水虫も、爪白癬も、原因は同じ白癬菌。

足の水虫を治療しても、爪に白癬菌がいる限り、

足と爪が菌のキャッチボールをして、

再発を繰り返すことになります。

また、白癬菌は手や頭、顔や体など、  
ほかの部分にもうつる可能性があります。

「もしかすると」と思ったら、

まず、皮膚科に相談してください。





# 放っておいたら こんなに困る！

**早めの治療をおすすめします！**

爪白癬自体の自覚症状は  
ほとんどありません。  
でも、放っておけば、  
徐々に厚くなっていく爪に押されて  
ゆびや爪のまわりが痛くなるばかりか、  
人にうつす可能性もだんだん高くなります。  
靴が履きづらくなったり、  
歩きににくくろびやすくなります。  
変色、変形して見た目が悪くなるので  
サンダルが履けない、温泉にも行けない、  
そんな悩みを抱える人もたくさんいます。  
糖尿病などで抵抗力が弱くなっている人は、  
患部に細菌が感染して、  
足の壊<sup>え</sup>疽<sup>そ</sup>をひき起こすことも……。  
そんなことになる前に、  
今からしっかり治療しましょう。



爪白癬の根もとから細菌  
が感染して、はれあがって  
痛むこともあります。





10人いれば……



不潔にしているから、だらしないから、  
爪白癬になるわけではありません。  
誰でもかかる可能性のある、ごく一般的な感染症です。  
生活にさほど支障がなくても、放ってはおけない感染症。  
だから、「恥ずかしいから」とお医者さんに行くのを  
ためらう人も減ってきました。

気にしているのは  
あなただけではありません！



# 爪白癬は皮膚科で。 まず、受診してください。

「もしかすると、やっぱり私は爪白癬？」

そう思ったら、「自分で治そう！」なんて判断はしないで  
すぐに皮膚科へ。

きっちり治すためには、正確な診断が必要です。

まずは皮膚科で、ちゃんと検査をしてもらいましょう。

**以前に治療を受けたことのある人も、ご用心。**

見た目がきれいになったようでも、

爪の中に白癬菌が残っていることがあります。

完治する前に、治療を中断してしまえば、

また、もとの爪に戻ってしまうことに……。


気になる症状があれば、必ず受診してくださいね。





皮膚科を受診すると、まずは白癬菌の検査。  
厚くなって濁った爪、色が変わった爪といっても  
爪の病気はいろいろあります。  
爪白癬は、そんな病気との見分けがつきにくいことも……。  
だからこそ、誤った治療をしないために、  
白癬菌の有無をしっかりと確認することが必要なのです。  
検査は、爪の濁った部分を少し削り取って  
顕微鏡で観察して行います。  
所要時間は10分ほどです。

**検査をして  
白癬菌をみつけます。**



## お薬を 飲んで治す こともあります。

爪白癬の治療には、お薬を飲んで爪の中から白癬菌を取り除く方法があります。

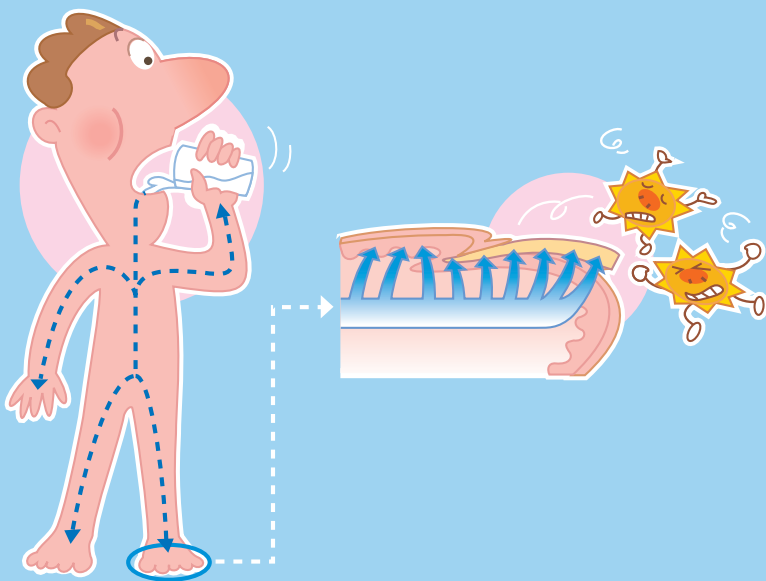
「えっ、塗り薬じゃだめなの？」と思う人も多いでしょう。

でも、白癬菌は硬い爪の奥深くに潜んでいるので、市販の塗り薬では爪の中まで浸透しにくく、なかなか菌まで有効成分が届きません。

病院では、飲み薬や爪白癬の適応がある塗り薬もあります。

特に飲み薬は、血流によって爪まで運ばれます。

そして爪の根もとや内側から、白癬菌に直接作用するのです。





爪白癬の治療は  
継続することが肝心。

治療を安心して  
続けるためにも爪白癬を  
飲み薬で治療する場合は、  
考えられる副作用\*を早期に発見し、  
防ぐ必要があります。

このため、定期的に血液検査を行います。

市販薬を含め  
ほかに飲んでいるお薬がある場合、  
その飲み合わせも確認する必要があります。  
必ずお医者さんに伝えてください。

治療を続けている間は、体調の変化に気を配り、  
「いつもと違う」と感じたら  
自己判断せずにお医者さんに相談しましょう。

\*胃の不快感、下痢、吐き気、腹痛など。まれに肝機能に  
影響がみられたり、貧血症状を起こしたりする人もいます。

お薬を飲む前に、  
そして、飲んでいる間。



# 爪白癬治療の目標は「完治」。

治療の進歩により、今では、きちんと治療すれば  
完治する可能性が高いといわれています。

爪は根もとから伸びていきます。

伸びてきた爪によって爪白癬の部分は押し出されていきます。

完全に治すには、爪から白癬菌がほとんど追い出され、

爪全体に十分お薬が行きわたるまで

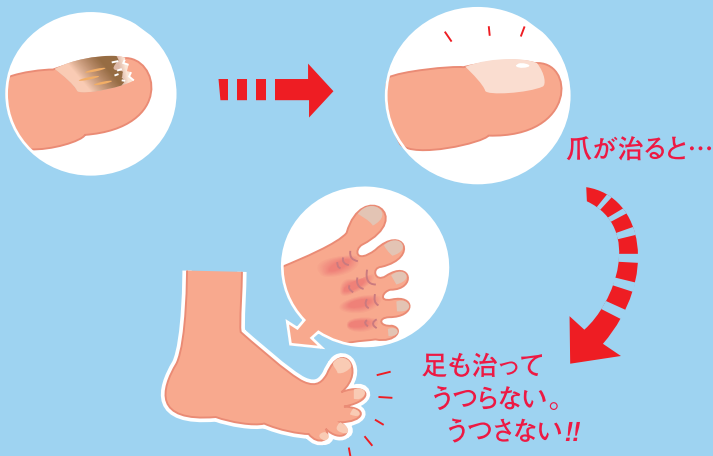
治療を続けなくてはなりません。

個人差もありますが、爪全体がよくなってくる期間は約半年。

その間は、根気よく治療を続けてください。

## 一度治療を中断してしまった人も

今度こそ、途中であきらめず、きれいな爪を取り戻しましょう。



# 治療は早くはじめて、根気よく。



約2ヵ月で  
足の水虫がきれいに。



約3ヵ月で爪の根もとから  
きれいな爪が生えてくる。



6～12ヵ月くらいで  
きれいな爪に生え変わる！

※ただし、服用期間や治療効果には、症状などにより、個人差があります。



# 治療を 中断してしまったのは、 こんなワケだったのです…

爪白癬は根気よく治療すれば、高い確率で完治します。でも、  
**治療を途中でやめてしまって再発を繰り返す人がたくさんいます。**  
爪白癬を自覚しているにもかかわらず、  
いったいなぜなのでしょうか？

## ●「治った」と自己判断

もっとも多いのが、このタイプ。爪が完全にきれいに生え変わり、お医者さんから「もう白癬菌はいませんよ」といわれてはじめて「完治」です。爪の中に菌が残っていると、またもとに戻ってしまいます。

## ●長いこと病院に通うのが面倒

症状が悪化すると爪が崩れてなくなってしまうこともあります。年齢を重ねると爪の成長速度が遅くなり、薬の効果もゆっくり……。悪化してしまう前に、一刻も早くきちんと治療しましょう。

## ●治療費が気になる

完治による喜び、メリットはお金にはかえられないもの。ただ、どうしても治療費が負担になってしまう、という人は、治療方法によってかかる費用もさまざまですので、お医者さんに相談してみてください。





# 望月先生の 爪白癬

## ワンポイント アドバイス

### 完治への道を完走して、きれいな爪に

爪白癬の治療で大事なことは、早期発見、早期治療です。症状が軽ければ軽いほど短期間で治りますし、年齢も若いほうが比較的早く治ります。年をとると爪が伸びるのに時間がかかるようになり、治療に時間がかかることがあるのです。また、長年、足白癬（水虫）を患っている人、治りにくい人は自分では気がつかないうちに爪白癬になっている可能性があります。ぜひ、皮膚科で爪の検査をしてもらってください。爪が厚くなる前に治療を開始すれば、治療期間は短くて済みます。

そしてもうひとつ、爪白癬を完全に治してシャットアウトするためには、治療中・治療後の足のケアも大切です。

**お医者さんと相談しながら、  
二人三脚で爪白癬完治への道を  
完走しましょう。**



## 完治への道を完走して、きれいな爪に

### ★まずは自分の足を観察する

Point  
1



日頃から  
足に注意をはらいましょう。



Point  
2

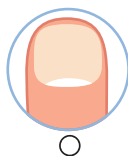
### ★足をきれいに洗い、 乾燥させる

すべすべ、  
さらさら足は  
気持ちいい。

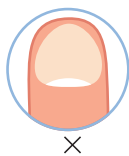


Point  
3

### ★爪は切りすぎないように



○



×

深爪に注意。  
適度な長さを保ち、  
爪の角は切り落とさずに。

★通気性がよく、足に合った靴をはく  
流行のブーツもほどほどに。  
ぶかぶかな靴も、  
窮屈な靴も要注意。

Point  
4



Point  
5

★ゴム長靴、安全靴などのはきものは共用しない

白癬菌がうつるリスクが  
最小限に。



★糖尿病の人は  
とくに足や爪を傷つけないように注意を払う

Point  
6



抵抗力が弱くなると  
合併症をひき起こすことも。

爪白癬（爪の水虫）に関する情報サイト

[www.tsumenet.com](http://www.tsumenet.com)

病・医院名