

CHECK!

## 足の水虫危険度チェック

- 足の指の間や足の裏にかゆみがある
- 足の指の皮がむけたり、白くふやけたりしている
- かかとの皮膚が厚くなっている
- 足の裏や側面に水ぶくれができています

## 爪の水虫危険度チェック

- 爪が白色や黄色に変色している
- 爪が厚い、またはザラザラしている
- 爪がもろくなっている

ひとつでもチェックがついた方や  
気になる症状のある方は、医師に  
ご相談ください。

## ここに気を付けよう！ 感染対策のポイント

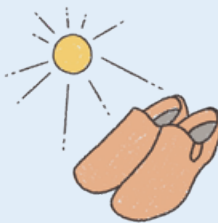
### 1. 足を清潔に保つ

足や足の指の間、爪の溝まわりも毎日せっけんで洗いましょう。こすりすぎて皮膚を傷つけないようやさしく洗ってください。



### 2. 足や靴を乾燥させる

白癬菌は高温多湿を好みます。お風呂上がりは水分をよくふき取り、靴や靴下は通気性のよいものを選びましょう。靴は毎日同じものを履かずに、乾燥させる時間をつくるのが大切です。



### 3. 室内を清潔に保つ

白癬菌は、はがれた足の皮や切った爪からも感染することがあります。こまめな掃除を心がけ、タオルやスリッパ、お風呂場の足ふきマットは家庭内でも別々に使いましょう。



医療機関名

1) 仲 弥ほか. 日臨皮会誌. 26(1): 27-36, 2009.  
2) 日本フットケア学会 編・西田壽代 監修. はじめよう!フットケア第3版, 日本看護協会出版会, 2013.  
3) 東 馬彦. 爪-基礎から臨床まで-改訂第2版, 金原出版, 2016.

サンファーマ株式会社

2022年7月作成  
LUL771SG27

足の皮むけ・かさかさ、爪の変色・変形

# それって 水虫 かも!?

5人に1人は**足の水虫**  
10人に1人は**爪の水虫**と  
いわれています<sup>1)</sup>。



監修 NTT東日本関東病院 皮膚科  
部長 五十嵐 敦之 先生

# 水虫ってどんな病気？

水虫はカビの仲間「はくせんきん白癬菌」が原因で起こる感染症です。白癬菌が足に感染したものを足白癬（足の水虫）、爪に感染したものを爪白癬（爪の水虫）と呼びます。爪の水虫は、足の水虫を治療しないで放置することにより起こりやすくなります<sup>2)</sup>。

## 足の水虫



### 1 趾間型

足の指の間がふやけて皮がむける。春～夏にかけて発症・悪化しやすく、かゆみを伴いやすい。



### 2 小水疱型

土ふまずや足のふちに小さな水ぶくれができる。春～夏にかけて発症・悪化しやすく、かゆみを伴いやすい。



### 3 角質増殖型

足の裏の、特にかかとにできやすい。角質が厚くなり、表面がゴワゴワする。季節で症状の変化はあまりなく、かゆみを伴わないことが多い。



## 爪の水虫



### 4 爪の水虫

爪が白く濁ったり、厚くなり変形したりする。かゆみなどの自覚症状はないが、水虫をくりかえす原因にもなる。



爪の上部が変色し、厚くなっている

すじが入ったように変色している



## 足の水虫

### 治療

一般的には、ぬり薬で治療します。治りにくい場合などはのみ薬を使うこともあります。

#### ぬり方のポイント

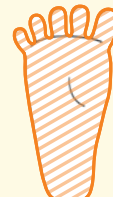
- 足を清潔にしてから、両足全体に薄くのばすようにぬりましょう。刺激にならないように、優しくぬりましょう。
- 足の指の間、アキレス腱のまわり、足の外側面にもぬりましょう。



足の指の間



アキレス腱のまわり・足の外側面



足の裏

### ⚠ 足水虫を放置すると…

足の他の部分や爪に広がってしまうこともあります。また、家族などまわりの方にもうつしてしまう可能性があります。医療機関を受診するなど、適切な治療をするようにしましょう。また、症状がなくなったように見えても菌は残っている場合があるため、薬は自己判断でやめないようにしましょう。



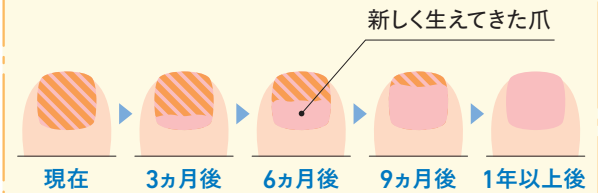
## 爪の水虫

### 治療

のみ薬またはぬり薬があります。治療期間は、症状や爪の伸びる速度によって異なります。

#### 爪の生え変わり(イメージ図)

爪全体に症状があるときは、半年～1年以上治療が続くこともあります<sup>3)</sup>。



※爪の成長には個人差があります。

### ⚠ 爪水虫を放置すると…

爪の水虫は、見た目の変化以外に自覚症状がないため、放置する方も多いです。しかし治療をしないと、爪が変形して靴が履きにくくなったり、爪のまわりが腫れて痛みを感じたりすることがあります。また、足の水虫と同様に、家族などまわりの方にもうつしてしまう可能性があります。気になる症状があれば医療機関を受診しましょう。

