

医師が教える「美・健康ナビ」

医師による美と健康に役立つアドバイス「美・健康ナビ」を毎月1回、シリーズで連載しています。

第37回

水虫、ひょうそ 夏の足元に要注意
通気性をよくし清潔に保とう

汗で蒸れた靴の中は雑菌が繁殖しやすい環境です。今回は、夏の足のトラブルについてお話しします。

代表はもちろん、水虫です。皮膚がただれてじゅくじゅくしてかゆいなどつらい症状がですが、一見水虫とは分からない乾燥タイプも。放置すると爪まで感染し、治りにくくなります。治療は塗り薬で、症状によつては飲み薬を併用します。原因である白癬菌はくせんは症状が治まっても潜伏している場合が多く、自己判断で薬をやめるのは厳禁です。

爪の周りの小さな傷に黄色ブドウ球菌などが感染して起こる「ひょうそ」ひょうそ（化膿性爪囲炎かのうせいそうゐえん）も夏に多い疾患です。うみがたまり、腫れや熱感、強い痛みを伴います。巻き爪が皮膚に食い込んだところにも起こりがちです。爪の切りすぎは巻き爪を悪化させ、傷の原因になるので注意してください。

予防の基本は日常生活です。帰宅後は足を洗い、家でははだしで過ごすなど通気性をよくし、清潔に保つことが大切です。皮膚や爪の変色・変形などの異変に気づいたら、早めに医師の診断を受けましょう。



こうしょう
木下 孝昭先生

医療法人社団 孝昭クリニック院長
医学博士