



薬剤師の

# ちょっと樂に立つお話

上田薬剤師会 発

YAKUNI  
TATSU  
OHANASHI  
VOL.122

おかげさまで連載10周年!!

Vol.122

地域の皆さんのがんのためにはさまざまな活動をしている  
上田薬剤師会から、  
健やかな毎日をつくるために  
ちょっと役立つお話を  
お届けしていきます。

毎月「第2土曜日」の  
週刊うえだを、どうぞお楽しみに!

## TOPICS

厚手の靴下、防寒靴の季節に増えるお悩み



## 「水虫」にご注意!

梅雨や夏の時期に悩む方が増える「水虫」ですが、  
実は厚い靴下や密閉力の高いブーツなどを履く機会の多いこの時期にも、  
患者さんは増加傾向にあるそうです。

## 水虫とは?

「水虫」は、皮膚にカビが寄生して起こる疾患です。皮膚は、表皮、真皮、皮下組織の三層構造になっていて、表皮の外側にある「角質層」が外部から異物の侵入を防いでいます。角質層はケラチンと呼ばれるたんぱく質でできており、ここに水虫の原因「白癬菌」が入り込むと、ケラチンを栄養源にして増殖します。角質層は全身にあります、足の裏はとても厚いため、足の感染が多いのです。

## 水虫の種類

## ◆ 趾間型

一番多いタイプで、足の指の間に赤くただれたり、皮がむけたりします。特に足の指と指が重なっている人に多く、ジュクジュクして強いかゆみがあるのが特徴です。

## ◆ 小水疱型

次に多いタイプで、名前のとおり足の裏側や側面に小さな水ぶくれができます。周りが赤くなったり腫れてくることもあります。水ぶくれがめくれるだけの人もいますが、小さいものが集まって大きなものになる人もいます。かゆみが強いのも特徴です。

## ◆ 角化型

これは、水虫とわかり難いタイプです。足の裏から側面がガサガサになり、かかとが硬く厚くなり、ボロボロと皮がむけたりします。ひび割れ・赤切れのようになります。

## ◆ 爪水虫

痛みもかゆみもほとんどないので放っておく人も多いですが、爪もたんぱく質でできているため、白癬菌が寄生しやすいです。爪の先が白く濁り、先端から根元へ厚みが増し、爪がもろくなり、ボロボロと崩れます。爪が黒っぽくなったり、白く濁っていたら受診をお勧めします。



## 感染経路と予防法

主に、共有するスリッパやマット、じゅうたん、床から感染します。はがれた皮やボロボロと崩れた爪にも白癬菌は存在しているので、それを他の人が踏むことで感染する場合もあります。部屋の掃除はこまめにする、バスマットなどは使用後よく乾かす、スリッパやサンダルは共有しない、使わないときは日光に当てるなど注意しましょう。入浴時には指の間までていねいに洗い、そしてよく乾かしましょう。



## 感染してしまったら…

とにかく「怪しい」と思ったら医療機関を受診しましょう。特に爪水虫は医療機関でないと治りません。治療薬には塗り薬と飲み薬がありますが、さまざまな注意点があるので使用方法はかかりつけ薬剤師におたずねください。薬は良くなったと思っても途中でやめず、続けることがとても重要です。

患部は、よく乾かすことがポイント。靴下や靴は通気性の良いものを2足用意して、交互に履きましょう。履かない靴はよく日光に当てて乾かすなど、菌の好む環境を作らないようにしましょう。



健康・お薬に関するお悩みごと・お困りごとは何でも、「かかりつけ薬剤師・薬局」に、お気軽にご相談ください!

▲上田薬剤師会「認定基準薬局」の目印、グリーンクロス看板

## 特集 この時期気をつけたい

## 感染症

新型コロナウイルスが5類に移行され、感染者数はしばらく減少傾向ですが、替わって今年はインフルエンザの感染者が早くも増加しています。この時期、例年は1定点あたり1.0人を上回ることはありませんでしたが、今年は県内の感染者は5.0人、上田保健所管内では17.13人と注意報レベルに増えています。インフルエンザをはじめ、この時期気をつけたい感染症について、薬剤師の横林邦明さんに聞きました。

※長野県の発表(10/2~10/9の届出数)



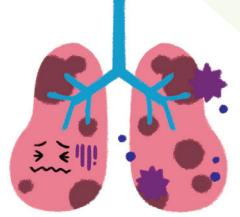
## インフルエンザ

38度以上の発熱、頭痛、倦怠感、関節痛などの症状があるインフルエンザ。毎年12~3月ころに流行しますが、新型コロナウイルスが蔓延した3年間ほどはほとんど見られませんでした。それがこのごろ増えてきたのは、感染症の基本的予防に対する認識が薄れてきたためと考えられます。手洗い・うがい、マスク着用、アルコールの手指消毒など基本の徹底に加え、ワクチン接種も重症化を予防する有効な手段です。



## マイコプラズマ感染症

若年層に多く、発熱、頭痛、倦怠感などの症状に加え、咳が長く続きます。病原体(マイコプラズマ)が肺まで及ぶと気管支炎や肺炎を引き起したり、髄膜炎や脳炎、心筋炎など合併症の危険性も。疑われる場合は、自己判断で薬を服用したりせず、医療機関を受診しましょう。



## ノロウイルス

激しい腹痛、下痢、嘔吐などの症状を引き起します。有効な薬はないので対症療法になりますが、下痢止めはウイルスを腸管内に留めてしまうため、使用は要注意。脱水症になりやすいので、水分補給を心がけましょう。



ノロウイルスは感染力が強く、またアルコールでは十分消毒できないため、嘔吐物などの処理時は手袋をし、衣服につかないよう注意しましょう。床やドアノブ、便座などは塩素系漂白剤を0.02%\*に薄めた液で消毒してください。

\*水1㍑に対して漂白剤4ミリ㍑:ペットボトルのキャップ1杯

## 感染症を防ぐには

空気が乾燥する冬の時期は原因となるウイルスが飛びやすくなるほか、私たちの体温が低下することで免疫力が低下する、乾燥で粘膜が弱くなることも要因です。加湿器を使って室内の乾燥を防ぐほか、十分な睡眠による休養、適度な運動、バランスのよい食事などで免疫力の低下を防ぎましょう。手洗い・うがい、咳エチケット、換気といった基本の徹底と合わせて心がけていきましょう。

