医療法人社団 青泉会
下北沢病院

爪水虫

爪水虫は爪白癬、爪真菌症とも呼ばれる、真菌による爪の感染です。爪水虫になると爪の色が黒ずんできて、悪臭がします。爪が崩れてきて、爪の表面には白い斑点ができることもあります。そして感染は他の趾、皮膚、手にまで広がる可能性もあります。
爪水虫を放っておき、感染がどんどん広がると、最悪の場合は歩行困難になることもあります。爪が厚くなっていると爪切りが難しくなったり、靴が履きずらくなることもあります。また、爪水虫はカンジダ菌など他の細菌感染を伴うこともあります。



爪水虫になる原因

真菌のような微生物との接触を完全に避けることは難しく、プールや更衣室、シャワーなど、じめじめした場所を裸足で歩くとき、爪は特に危険にさらされます。爪にケガをしたときは、真菌を含んだあらゆる感染にかかりやすくなります。糖尿病、循環器系の疾患、免疫不全の疾患など慢性の病気がある方は、特に爪白癬に弱いです。他の要因としては、水虫を患ったことのある方、汗をたくさんかく方などです。

自宅でのケア

足を清潔に保って自己管理することが大切です。継続的に、毎日キレイに洗浄することで、一時的に軽度の感染を抑えることはできます。一見爪水虫のように見えても、爪水虫で無い場合や、違う病気が隠れている場合があります。自己判断で市販の薬を使用することで症状を悪化させてしまう事もあるので、削ったりと自分で処置をする前に、必ず病院で医師の診断を受けるようにしましょう。

足を洗うときは
趾の間までしっかりと洗いましょう



予防方法

足と爪は常に清潔に保ち、定期的に状態を観察することが、爪水虫に対抗する第一歩です。

- 足を石鹸で洗浄し、しっかり乾かす！
- ジムなどの公共の場所でシャワーを使う場合はビーチサンダルを履く！
- 1 日 1 回以上、靴や靴下を交換する！
- 爪は真っ直ぐに切り、趾よりも長くならなようにする！
- 足にフィットした通気性の良い靴を履く！
- きついストッキングは蒸れる恐れがあるので、避けた方が良い！
- コットンやウールよりも湿気を飛ばしやすい合成繊維の靴下を履く！
- 爪切りは洗浄し、しっかり乾燥させる！
- ペディキュアをするときは、その道具を洗浄と乾燥させることも忘れずに！
- 変色など感染の徴候がある爪にはペディキュアを塗ってはいけません！

爪水虫

治療方法

初期の段階では感染が見られる爪の表面に抗真菌剤を塗布します。また、清潔な靴下、靴を履くようにしましょう。

外用薬で効果が無かった場合は、内服薬を服用し、治療を行います。その場合は、治癒するまでにより時間がかかりますが、根気強く治療に取り組みましょう。



完治後の写真

医療法人社団 青泉会 下北沢病院
〒155-0031
東京都世田谷区北沢 2 丁目 8-16
受診受付窓口
TEL：03-3460-0300
http://shimokitazawa-hp.or.jp/