

地域健康情報誌 [テ・ア・テ]

Te・A・Te

特集

夏場の皮膚トラブルについて

2013

夏

社会医療法人大雄会



夏場の

皮膚トラブルについて



皮膚科 診療部長 堀 博子 医師

5人に1人は水虫!?

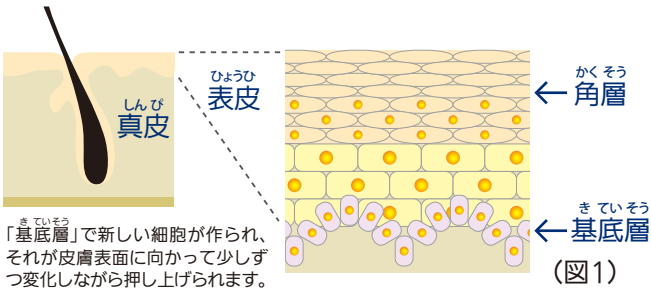
水虫は、とてもポピュラーな皮膚の感染症です。昔は「お父さんの病気」というイメージがありました。しかし、生活様式の変化に伴って感染の機会が増え、男女を問わず、また若い人にもよく見られるようになりました。今では日本人の5人に1人が感染しているという調査結果も出ています。夏場は高温多湿となり水虫が悪化しやすい季節です。はずかしいことではありません。皮膚科で診察を受けて、きちんとした治療をおこないましょう。



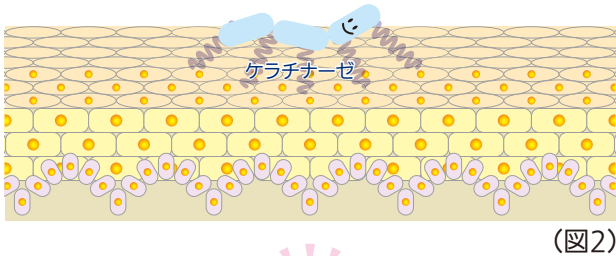
水虫ってこんな病気

原因は“カビ”（白癬菌）!!

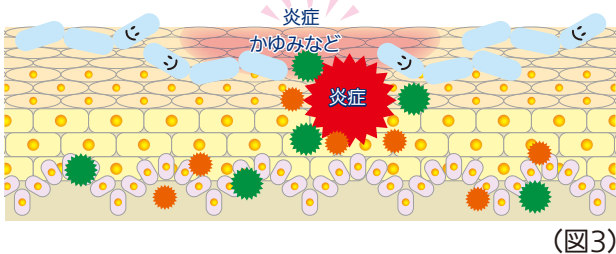
水虫はカビの一種である「白癬菌」が原因で起こる皮膚の感染症です。白癬菌はケラチンというたんぱく質が大好きです。ケラチンを多く含む皮膚の角層や爪や毛が白癬菌の絶好のすみかとなります。



皮膚の一番上にある角層は死んだ細胞が積み重なってできており、最終的には垢（あか）となって肌の表面から剥がれ落ちていきます。この角層に白癬菌は潜んでいます。(図1)



白癬菌は皮膚にくっくと、ケラチナーゼという酵素を出して角層のケラチンを溶かして定着し増えていきます。(図2)



白癬菌が増殖すると角層の下まで進行し、やがて生きた細胞と接触することで免疫反応*により炎症が起こり、「かゆみ」が引き起こされます。(図3)

*ウイルスや細菌など、異物が体内に入った時にこれらを排除しようとする働き。



あなたはいくつ当てはまる？

CHECK! 水虫危険度チェック!

■ 家族に水虫の人がいる



■ 長時間、革靴やブーツ、仕事で安全靴などを履くことが多い



■ 足に汗をかきやすい



■ 共有の足ふきマットのある施設(銭湯、プール、スポーツジムなど)をよく利用する

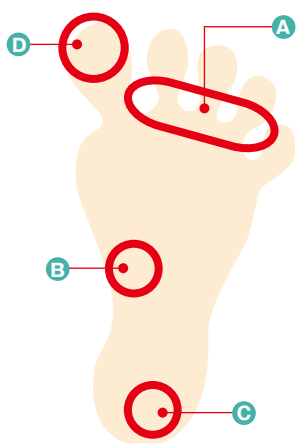


■ 足の指がかっついているタイプである



■ 糖尿病や免疫力が低下するような持病がある

<水虫のタイプ> 水虫には白癬菌が感染した箇所によりさまざまな症状を起こします。



A 趾間型



最もよく見られる型で、足の指の間がふやけて皮がむけます。足のくすり指と小指の間に多く発症します。春～夏に悪化しやすく、かゆみをともなうことが多いです。

B 小水泡型



土ふまずや、足のふちに小さな水ぶくれができます。春～夏にかけて発症、悪化しやすく、かゆみをともなうことが多いです。

C 角質増殖型



足の裏、特にかかとの部分が厚く、硬くなり、表面がゴワゴワになって皮がむけてきます。1年を通して症状はあまり変わりません。かゆみがないことも多いです。

D 爪白癬



足の白癬菌が入り込んで爪が白く濁ったり、厚く変形したりします。かゆみなどの自覚症状はありませんが、爪自体がケラチンでできていることから白癬菌の供給源になり、ふたたび感染におちいりやすくなります。

水虫予防のポイント

●清潔に心がけましょう

足は毎日、石鹸を使って洗い、指の間もよく洗いましょう。



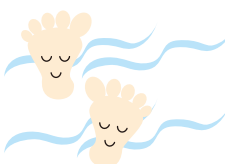
●通気性を心がけて

靴下や靴は、通気性のよい清潔なものを身に付け、長時間靴をはき続ける人はときどき靴を脱ぐなどして風を通しましょう。



●乾燥させることも忘れずに

白癬菌は高温多湿な環境が大好きです。せっかきれいに足を洗っても、指の間などに水分が残っていると、白癬菌に感染しやすくなります。水分はふき取り乾燥させましょう。



●家族に水虫の人がいたら

水虫にかかっている人が落とした白癬菌に感染しないように、床は掃除機でこまめに掃除をし、お風呂場の足ふきマットなどもよく洗い、日光に干すなどして乾燥させましょう。また、スリッパなどは共有しないようにしましょう。



病状を悪化させないためにも専門医での早めの診断を!

水虫は一生治らない病気ではありません。しかし、再発しやすいのも水虫の特徴といえます。中には**白癬菌と紛らわしい症状**もあり、間違った治療法でかえって症状をひどくしてしまうケースもあります。近年では、白癬菌に対して優れた**抗菌作用を持つ薬**も開発されています。症状がひどくならないためにも皮膚科専門医に白癬菌がいるかどうかきちんと顕微鏡で調べてもらい、正しい診断を受けるようにしましょう。



水虫の疑問については

P.3へ

教えてDr!へ

薬による治療については

P.4へ

おくすりディクショナリーへ





教えて！ Doctor ドクター

監修：皮膚科部長
堀 博子 医師

水 虫 編

テーマに関する素朴な疑問に
皮膚科の専門医がお答えします

Q&A



Q 一度水虫にかかると治らない？

A そんなことはありません。適切な薬を根気よく塗り続ければ、水虫は完治します。途中であきらめたり、放置することで、他の部分に広がって治りにくくなるばかりでなく、周りの人にうつしたり、爪に白癬菌が入り込み「爪水虫」となってしまふことがあります。

- ①まずは皮膚科専門医の診察を受けましょう
- ②家族みんなで治しましょう
- ③治ったら、再感染を防ぎましょう

Q 水虫の薬を塗っても治らない、悪化した……どうして？

A 「自分は水虫」と自己判断していませんか？水虫に似た症状には「汗疱」^{かんぼう}「掌蹠膿疱症」^{しょうせきのうほうしゅう}「接触皮膚炎」などがあります。これらの病気に水虫の薬を塗っても、効き目はありません。専門医で診察を受け、適切な薬を処方してもらいましょう。

Q 洗濯物は一緒に洗ってもよい？

A 洗濯物は一緒に洗っても全く問題はありません。家族の中に水虫の人がいても洗濯物を分けて洗う必要はありません。

「かかりつけ医」をお持ちですか？

大雄会のホームページであなたの近くの「かかりつけ医」が検索できます。

「かかりつけ医」とは、あなたの健康状態や病気のことなどを普段からある程度知っており、困った時には身近にいて適切なアドバイスをくれるお医者さんです。

地域のみなさまへより良い医療を提供するため、近隣の診療所の先生と大雄会は積極的に連携をおこなっています。

<http://www.daiyukai.or.jp/>

だいゆうかい

検索



ホームページ右バナー内のこのバナーをクリック



ページ下部の登録医一覧をクリック



地図上からも探すことができます。



お近くの「かかりつけ医」をお探してください。

水虫の話

水虫(足白癬)の治療の中心は塗り薬ですが、爪白癬や塗り薬だけでは治りにくいタイプの水虫では、飲み薬による治療を選択することがあります。

塗り薬

塗り薬は水虫治療の中心です。患部に薬を直接塗ることで、白癬菌を殺菌したり、増殖を抑えることができます。塗り薬には、皮膚刺激の少ない軟膏剤、のびが良く塗りやすいクリーム剤、サラッとした使用感の液剤などの種類があります。患部がカサカサ(乾燥)している場合にはクリーム剤や液剤を使用します。じゅくじゅく(湿潤)している場合には、主に軟膏剤を使用しますが、クリームを選択する場合もあります。それぞれの症状に合った塗り薬を選択して治療していきます。

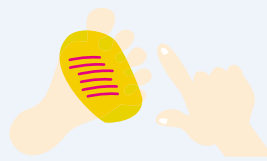


塗り方のポイント



1日1回、お風呂上がりが効果的

皮膚が柔らかくなっているの
で、薬が浸透しやすくなっ
ています。水分をきちんとふき取
ってから塗りましょう。



患部より広めに塗りましょう

症状が出ているところより
も広い範囲に白癬菌はいま
す。足の裏全体から指の間ま
で広く塗りましょう。

7						
1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

毎日塗り続けましょう

症状がなくなったように見えても、
白癬菌は生命力が強いですので皮膚の
中で生きていることがあります。
症状がよくなってからさらに1ヶ
月塗り続けると効果的です。

塗り薬の注意点

外用薬の副作用には「かぶれ」などがあります。薬を塗っているのかゆみが強くなったり、赤くなったりする場合は、薬の副作用の可能性もありますので、医師や薬剤師に相談してください。

飲み薬

爪白癬の治療には飲み薬も使われることがあります。塗り薬だけでは、爪の中まで浸透しにくく、白癬菌まで薬の成分が届かないことがあるためです。



飲み薬の注意点

肝臓が悪い場合、妊娠中や妊娠の可能性がある場合、授乳中の場合など、体の状態によっては服用ができないこともあるので注意が必要です。また、他の薬を服用している場合には飲み合わせの問題などがありますので、服用の際はかならず医師に相談してください。

根気よく治療を続けて
水虫を治しましょう！



薬剤師
中原典絵

第4回 市民公開講座を開催しました

6月2日(日)一宮市民会館にて第4回市民公開講座を開催いたしました。当日は好天に恵まれ、約1,200人の方々にご来場いただくことができました。ご来場頂いた方々に厚くお礼申し上げます。またアンケートにより多くのご意見、ご感想をいただきありがとうございました。次回以降の公開講座に反映させ、より良い内容にしていきたいと思っております。この誌面では講演内容の一部をご紹介します。



日時：2013年6月2日(日) 9:30~11:50 場所：一宮市民会館

「脳卒中になりたくない方へ」

寝たきりの原因1位は脳卒中。今回は「脳卒中にならないための五カ条」を紹介します。

「敵を知り」: 脳卒中とは何か?どんな症状が出るのか?まずは詳しく知りましょう。

「己を知れ」: たとえば隠れ脳梗塞(無症候性脳梗塞)など、異常があっても症状が出ないことがあります。検査や受診によって自分の健康状態を調べましょう。

「危うきを避け」: 危険因子である高血圧や糖尿病にならないよう、食事、運動、減量、禁煙、お酒など、生活習慣に気をつけましょう。

「薬を煎じ」: 禁煙補助薬、血管が細い人や脳梗塞になった人のための血液サラサラの薬があります。脳梗塞の薬は2系統あり、心臓とそれ以外では違うことを覚えておきましょう。

「手術を受けよ」: 切る手術と切らない手術があります。切る手術も最近は小さな傷口でできるようになっていますので、怖がらずに脳外科医に相談しましょう。



岐阜大学脳神経外科臨床教授
吉村紳一氏



社会医療法人大雄会
脳卒中センター診療部長
加藤貴之氏

「脳卒中の治療について」

脳卒中かどうかを簡単に判定できる方法をご紹介します。以下の症状が1つでもあれば、すぐに救急車を呼んで受診してください。

【顔】 思いきり力を入れて口を「いーっ」「うーっ」の形にすると、顔の右左で形が違う。

【腕】 両腕を伸ばして「前に習え」を行うと、片方の手が自然に下がってしまう。

【言葉】 ろれつ困難、なかなか言葉が出てこない、何を言っているのか分からない等。

当院では脳外科専門医が24時間体制で常駐しています。ご本人やご家族、居合わせた目撃者の方、救急隊員などに話を聞くと同時に初期診療を始め、採血や心電図検査、頭のMRI検査をします。そして一定の条件を満たす患者さんには、強力な血液サラサラの薬t-PAの点滴や超急性期のカテーテル治療を行います。脳卒中は治療開始が早いほど治療の選択肢が広がり、治療成績も良くなるので、症状があればすぐに受診することが大事です。

「“がんのおかげ” という生き方」

大腸がんを皮切りに都合4回手術をしましたが、おかげで非常に楽しい毎日を送れるようになりました。一番は、自分の健康を見直すようになったこと。タバコやお酒をやめ、1日2食主義で有機野菜と魚が中心。睡眠は一日最低6時間。70歳から週3回ジムにも通っています。私の体内年齢は48歳、心の年齢は18歳です。もう、がんになったら終わりだという時代ではありません。明るく、楽しく、前向きに、残り時間をできるだけ何かに挑戦しながら、がんとともに生きていく時代です。皆さんも“がんのおかげ”と言えるような生活をぜひしていただきたい。



ジャーナリスト
鳥越俊太郎氏

詳しくは院内設置の載録の記事やホームページをご覧ください。



数字でわかる大雄会

DAIYUKAI DATA

大雄会に関する数字をわかりやすく紹介します。

大雄会の
開放病床数は

5床

ちなみに

日本人の

5人に1人は
水虫(足白癬)!

(2001年) 出典:日本皮膚科学会雑誌111(14)



地域医療支援病院 とは?

医療法で制度化された医療機関の機能区分のうちの一つで、地域の病院、診療所、歯科医院の先生方を後方支援する機能と役割分担と連携が目的の病院です。

患者さまにとって効果的な医療を進めていくため、かかりつけ医の先生より紹介を受けて、専門的な医療や救急医療を提供し、症状が安定した時点でかかりつけ医の先生へまたご紹介させていただきます。また、必要に応じて当院にも定期的な検査のために受診していただくなど、かかりつけ医との共同診療を目的とした病院です。

地域医療支援病院である大雄会は開放病床数を5床としています。開放病床とは、地域で診療所を開業している医師(かかりつけ医)が患者さまに対して入院治療が必要だと判断した時、大雄会に入院していただけるシステムです。入院中は共同で診察することで、かかりつけの医師が経過を把握できるため、退院後もスムーズに治療を行うことが可能になります。

ちなみに日本人の水虫患者総数は約2,500万人。5人に1人は水虫患者という計算です!家庭内に1人でも水虫の人がいると、家中に菌がばら撒かれてしまいます。感染された方は、タオルやバスマット、爪切りを家族と別のものを使って、家族への再感染を防ぎましょう。

施設紹介



総合大雄会病院
〒491-8551 一宮市桜一丁目9番9号
☎0586-72-1211(代)



大雄会第一病院
〒491-8551 一宮市羽衣一丁目6番12号
☎0586-72-1211(代)
健診センター: ☎0586-26-2008(直通)



大雄会クリニック
〒491-8551 一宮市大江一丁目3番2号
☎0586-72-1211(代)



**老人保健施設アウン
訪問看護ステーション・アウン**
〒491-0101
一宮市浅井町尾関字同者165
☎0586-78-1111(老人保健施設アウン)
☎0586-51-0031(訪問看護ステーション・アウン)



音羽デイサービスセンター・アウン
〒491-0045 一宮市音羽三丁目8番13号
☎0586-28-5000



新生訪問看護ステーション・アウン **移転**
〒491-8551 一宮市桜1丁目15-9
☎0586-28-5633 FAX 0586-28-5634

大雄会 ルーセント クリニック
〒451-6003 名古屋市西区牛島町6番1号
名古屋ルーセントタワー3F ルーセント・ウェルネスセンター内
☎052-569-6030(健診センター)
☎052-569-6031(内科・婦人科・女性頭痛外来)



今号の表紙 中村さんご家族
今回の表紙は臨床工学技士の中村さんご家族にご協力いただき、岐阜県各務原市にある河川環境楽園内の河原で撮影させていただきました。お子さんも、ペットのワンちゃんも慣れない河原の足場に緊張気味でしたが無事に撮影。野鳥や草木、季節の花々等自然に囲まれながらの夏らしい一枚となりました。

企画・発行:
社会医療法人大雄会 経営企画課
☎ 0586-24-2565
✉ kouhou1@daiyukai.or.jp

<http://www.daiyukai.or.jp/>

だいゆうかい

検索

カラダを磨く。

いなざわ
稲沢
ぶらり
さんぽ



Herbal Time 野風 (ハーバルタイム のかぜ)

ナチュラル志向の方、必見！ 無農薬野菜のランチに ハーブ認定資格を持ったオーナーこだわりの本格ハーブティがおすすめ！

「花粉症の薬を飲まずに済みました!」「夜よく寝られるようになった!」。常連客から口コミで広がり、「今では週に何度もコーヒーやハーブティを飲みに来店して下さるお客さまがいます」と、嬉しそうに話すのは『野風』オーナーの奥様、小島知巳さん。ここ「野風」ではできる限り身体にやさしい無農薬野菜とオーガニックを心がけているという自然食カフェレストラン。それにもっとも特徴的なのが種類豊富なハーブが揃っていること。オーナー夫妻揃ってハーブ検定の資格を持っているという本格派。

『皆さんにもっとハーブのことを知ってほしい!』という思いから今では興味のあるお客さんには好みを聞き、お客さんの状態にあったおすすめハーブティを紹介するそう。ハーブは香りの良さはさることながら身体の不調にも応えてくれるとか。皮膚トラブルに良いハーブは何ですか?と問うと「もちろんあります」と、ハーブの辞書を取り出して「マリーゴールド(カレンデュラ)ですね。抗菌作用があり、皮膚炎にもいいですよ」との返答が。何だかこころもからだにも効きそうな「野風」さん。リフレッシュをしにぜひ気軽に訪れてみませんか?



◎お客さんに大好評のかわいいイラストで描かれたおすすめメニュー。イラストが得意なスタッフにより彩り鮮やかに丁寧に描かれていて「ハーブ愛」を感じます!



「あずきのハンバーグ定食」
1,000円(単品は850円)

◎1日10食限定の小豆と野菜で作ったシンプル素材のヘルシーハンバーグ。左はきび糖で作られたハーブ入りシフォンのセット。ヨーグルトはハーブシロップでいただきます。卵・バター・牛乳未使用のハーブ入りクッキーと、全粒分のパンや抹茶パン、ゴマパンで作ったラスクを添えたやさしいスイーツです。



◎「野風」オーナー、小島夫妻。左はハーブ協会の認定資格を持つご主人の駿英さん。右はメディカルハーブ検定で資格を最近取ったばかりの奥様の知巳さん。『ハーブのこと何でも聞いてください!』

メニュー紹介

- 大豆のから揚げ定食 ¥900
- チキンのスパイス煮込み定食 ¥900
- 有機小麦の Pasta ¥950
- 菜譜がゆセット ¥650



〒492-8144 稲沢市小池3-13-2
☎0587-74-0397
🕒7:00~18:00(ラストオーダー17:30)
※土日は7:00~22:00(ラストオーダー21:00)
📅年中無休

from
管理栄養士

管理栄養士
井上千恵

無農薬野菜たっぷりの
身体にやさしい
食事です。

無農薬野菜と有機食材、そしてハーブにこだわった自然食のカフェです。



「野風カレー」(サラダ付) ¥950

ライス

胚芽はしっかり残っていて食物繊維も十分。ほのかな甘みがいい。

無農薬野菜カレー

ソース…有機トマトとココナッツミルクをベースにした、辛い中にもやさしい甘みのあるカレー。肉やラードを使わずに、コレステロールを減らす働きのあるオリーブオイルを使っています。

野菜…大きな野菜がごろごろ入っていて野菜本来のおいしさが味わえます。具に入っている「筍」は食物繊維が豊富なため便秘予防になり、特にコレステロールの吸収を抑えることで排泄を促す効果もあります。「なす」には「ナスニン」という強い抗酸化作用があり、生活習慣病の素になる活性酸素を抑える力があります。

地元、稲沢市の無農薬野菜やハーブ、有機食材を取り入れ、おいしいだけでなく身体が元気になるやさしい食事が楽しめます。おいしいハーブティを飲みながらゆったりと食事やデザートを楽しんで、リラックスしたひと時を過ごしてみませんか。