

カビと健康障害

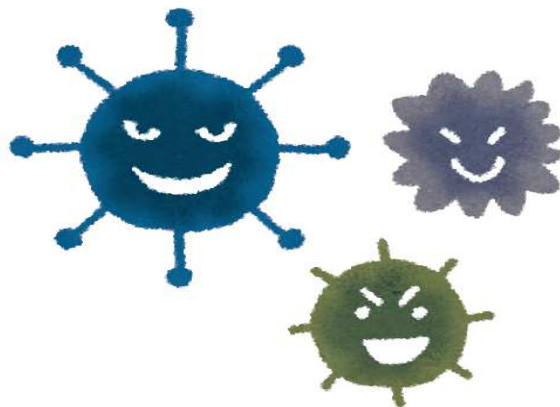
杏林学園 専属産業医
須田智也

梅雨の時期の水虫

湿度がグッと上がるこの時期、特に気になる一つが「カビ」ではないでしょうか？屋内や食物にカビが生えてしまったという経験を皆様もされたことがあるかと思います。

実は、人間の体にもカビは生えます。その代表が『水虫』です。梅雨から夏にかけての高温多湿の時期は、食中毒菌だけではなく水虫の菌も活発に活動しています。だれでもかかる可能性がある水虫を知り、予防と撃退につなげましょう。

今や5人に1人が水虫！

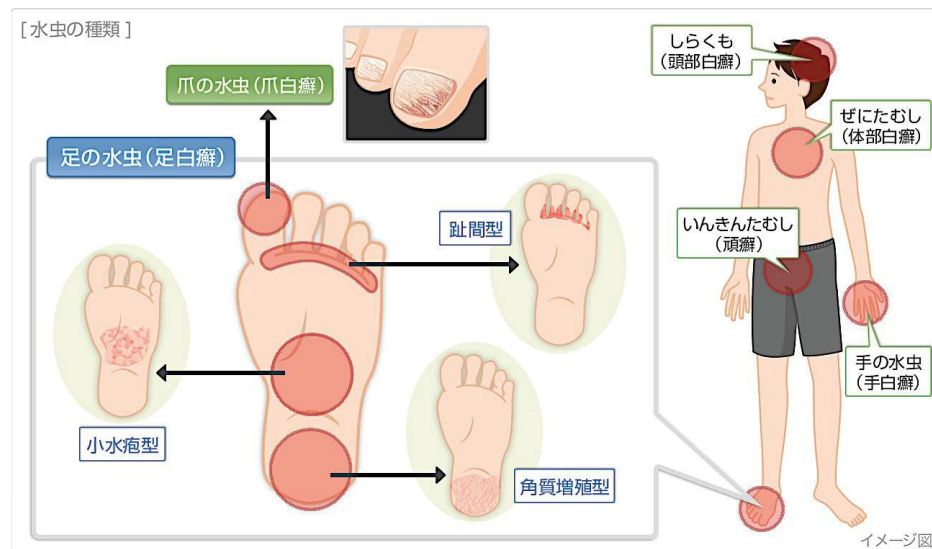


かつて水虫は、通気性のよくない革靴を長時間履き続けることの多い男性が主にかかるというイメージが強い病気でした。ところが、近年は、仕事をしている女性の割合の増加や、ファッションでブーツを履く女性が増加したことなどから、女性でも水虫にかかる人が増加傾向にあり、今や男性と女性の水虫の割合は同等となっています。その割合は約**5人に1人**、働く世代に限っては**4人に1人**が水虫と言われています。

そもそも「水虫」って面白いネーミングだと思いませんか？この語源は江戸時代にまで遡ると言われています。農家の人が田んぼで作業する時期になると手足に水疱（すいほう）ができて、とても痒くなったそうです。勿論、当時は原因がはっきり分かっておらず、水の中にいる虫に刺されたのだと思い、「水虫」あるいは「田虫」と呼ばれるようになったようです。昔は下駄や草履を履く時代で、水虫にかかる人は非常に少なかったようですが、靴下やストッキングを付けて靴を履いて生活するようになった現代社会では、足が蒸れて水虫患者が急増してきており、一種の現代病（あるいは文明病）とも言われています。

水虫の正体は？

水虫の原因は**白癬菌（はくせんきん）**というカビの一種です。ヒトや動物の皮膚の表皮のいちばん外側の「**角質層**」や、角質が分化した「**毛**」や「**爪**」などを好む性質があります。この白癬菌は暖かくて湿った環境を非常に好みますので、これから到来する梅雨のシーズンが1年で最も活動が盛んな時期になります。白癬菌の活動が盛んになると皮膚の奥の生きた細胞が刺激されて、痒みや水疱などの症状が現れてきます。白癬菌は体のどこにでも棲みつくことが可能で、感染部位によって以下のように呼名が異なります。足の裏、手のひら、爪に感染して起きるものを一般的に「水虫」と呼んでいます。



第一三共ヘルスケア HP「水虫の原因」より引用 https://www.daiichisankyo-hc.co.jp/health/symptom/16_mizumushi/

足に感染することが最も多い

白癬菌は空気感染することはないので、たとえ空気中の白癬菌を吸い込んだとしても内臓で増殖し病気になる心配はありません。

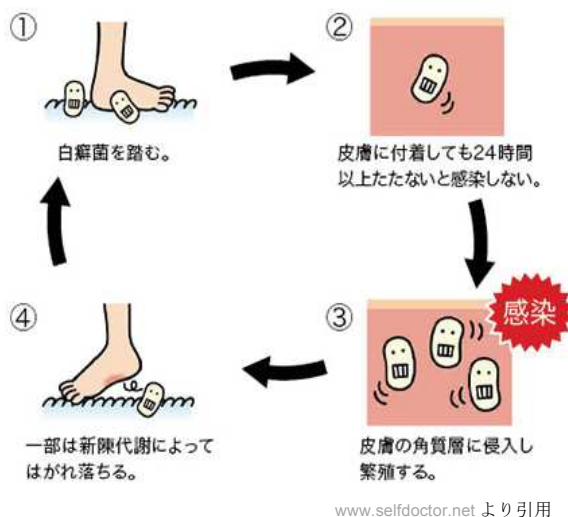
では、どのように感染が広がるかという、まず、水虫に感染している人から剥がれ落ちた角質を素足で踏んだりして菌が付きます。剥がれ落ちた角質でも、その角質を栄養として白癬菌はずっと生きていますので、その菌が自分の角質から入り、繁殖しやすい環境にあった場合に感染するのです。

感染部位としては足の裏に感染する水虫（足白癬）の割合が非常に高く、全体の約85%を占めていると言われています。ヒトの体の角質層の厚さは、大部分は0.01~0.02mmですが、足の裏だけは数mmもあるため、白癬菌が住みつける場所が豊富なのです。白癬菌を踏んで付着しやすく、角質が厚く、そして高温湿潤になりやすいという、白癬菌が繁殖しやすいベストスポットといえます。

多くのヒトが裸足で歩く場所にご注意

上述のように、白癬菌が皮膚に付くことによって感染が起こります。そのため、スポーツジムや温泉施設、プール、ヨガスタジオなど、大勢の人が裸足で歩く所では感染が起こりやすくなります。特に床やカーペット、足拭きマット、スリッパなどに落ちている菌が足に付着して感染します。靴下を履いていても安心はできません。感染の機会は減りますが、目の粗い靴下だと繊維の間から菌は容易に出入りするの、感染することがあります。もし仮に、水虫にかかっている人の足と直接触れ合ったとしても、すぐには感染しないので安心して下さい。**白癬菌が皮膚の表面に24時間以上付着したまま高温多湿の環境下に置かれると感染の可能性が高くなる**と言われておりますので、後述の、予防ポイントを参照してみてください。

水虫の感染経路



予防のポイント

水虫は、高温と多湿という条件が整うと活発に活動を始めます。日本の梅雨から夏にかけての蒸し暑さは、水虫にとっては最高の環境といえます。以前に治療した水虫が、再度活動を始めるのもこの時季です。水虫の予防には、「水虫が活動しにくい環境づくり」と「水虫にかかっている人からの感染防止」が最も重要です。日常生活のちょっとした注意で、感染を未然に防ぐことができますので、以下のポイントに注意してみてください。

1. 足はできるだけ蒸れない状態に！

白癬菌は高温多湿の環境を好みますので、足を蒸らさないようにすることが非常に大切です。靴は通気性の良い物を選び、時々陰干しして湿気を取り除きましょう。また職場では靴を脱いでサンダルに変える等ができれば理想です。サンダルなどに履き替えられない場合は、休み時間などに靴を脱ぎ、蒸れた靴や足を乾かすだけでも効果があります。

2. 足は毎日洗い、清潔に！

白癬菌が付着しても角質層に侵入するまでに少なくとも24時間かかると言われていますので、足を毎日洗う習慣をつけましょう。洗い残しがあると水虫の好発部位となりますので、足の裏や足の指の間も入念に洗います。また靴下は一番足の皮膚と接触する時間が長いので、毎日取り替えましょう。

3. 水虫患者が家族にいる時はバスマットやスリッパは別々に！

水虫患者が家族内にいる時は、バスマットやスリッパを共用すると感染機会を増やしてしまいますので、別々の物を用意しましょう。またバスマットはまめに洗ってよく乾かし、常に清潔な状態で使しましょう。

4. 床掃除はこまめに！

水虫患者が家族内にいる時は、部屋のほこりの中にその人の落とした白癬菌がいることが多いので、床や畳、カーペットはこまめに掃除し清潔に保ちましょう。剥がれ落ちた角質の中に、水虫が侵入している場合、水虫は何ヵ月も生き伸びることができるためです。