

健康ワンポイントアドバイス

発行：十日町市中魚沼郡医師会

発行日：平成28年11月発行

第172号



皮膚科的気をつけてほしいこと

あさだ皮膚科 院長 浅田一幸 先生

今回は、皆さんに皮膚科的に気をつけてもらいたいことを2つ取り上げたいと思います。

まず1つ目は水虫についてです。水虫（足白癬）は夏に多い疾患ですが、1年を通してみられます。診察でよく遭遇するのは、自己判断で市薬品を外用し、かえって皮膚症状を悪化させてしまう方です。水虫の症状そのものではなく、市販薬でかぶれを起こしてしまっていることが多いです。市販薬には、水虫を退治する成分（抗真菌剤）に加えて、他の成分（かゆみ止め、消毒剤、麻酔薬など）が含まれていることが多いです。いろいろな成分があるが故にかぶれるリスクも高まります。また、材質に影響されることもあります。具体的には、ジクジクただれをおこしている部位に液体タイプのものを塗布すると、刺激になりやすくかぶれることがあります。かぶれを起こした場合、いくら水虫菌がいた場合でも、まずかぶれの治療から始めなければなりません。二度手間になるわけです。

また、足に何かできると、すぐに水虫と思われる方が多いようですが、初めから水虫ではない方もよくみられます。実際は足の皮膚病は多種多様で、さまざまな疾患があります。私の印象だと、水虫だと思って来院した1/3くらいの方は水虫ではなく、別の病気です。そのようなトラブル、間違いを防ぐために、自己判断せずに皮膚科での顕微鏡検査をお勧めします。病変部の皮を一部削って（痛くありません）検査します。水虫菌（白癬菌）を発見して、初めて診断の確定になり、スムーズに治療が出来ます。

もうひとつ、足の洗い方の注意です。ゴシゴシ洗うのは厳禁です。力強く洗うことにより、皮膚表面に細かい傷をたくさん作り、かえって水虫の侵入を容易にしてしまいます。

2つ目は、乾燥肌についてです。これからの寒い季節は、湿度が下がり、汗の量は減少し（実は汗は皮膚の保湿にも重要です）かさかさ肌になりやすいです。乾燥肌は、つらいかゆみ、湿疹の原因になります。そこで大切なのは、前述の足の洗い方と同じく、体をゴシゴシ洗わないことです。温泉施設で、ナイロンタオルを使ってこれでもかというほど一生懸命擦って洗っている方をよく見ます。擦り過ぎることにより、皮膚を傷つけ、皮膚水分の蒸発を促進させてしまいます。一番良いのは、石鹸を泡立てて、手で洗うことです。届かない背中などはなるべくやわらかいタオルなどでやさしく、ゆっくり洗って下さい。石鹸の種類を気にするより、まずは洗い方に気をつけることが大切です。入浴後のケアも重要です。保湿剤の出番です。効果的なのは、入浴後5～10分以内に塗布することです。病院の薬以外でも、市販の保湿剤にもいいものがたくさんあります。お近くの薬局に聞いて見て下さい。

