

Принятие мер против «мидзумуси (эпидермофития)»

А насколько хорошо вы знаете о грибковом заболевании ног? Что касается грибкового заболевания ног, то это кожное заболевание, причиной которого служит один из видов плесени, так называемой, «хакусэнкин (плесень - парша)», появляющаяся летом, начиная с влажного дождливого сезона. Микробы оседают на роговых слоях кожи ступней, обитают за счёт человеческих ногтей, волос, роговых слоев кожи, которые являются кормом плесени грибкового заболевания. Микробы становятся оживлённее при температуре свыше 15 градусов и влажности свыше 80 %, поэтому скоро, когда наступит дождливый сезон и в течение летнего времени можно легко заразиться. Важно как можно раньше предпринимать профилактику и лечение.



1. Профилактика

Дело в том, что вроде бы, есть много и таких людей, которые хоть и заражены, но не чувствуют никаких признаков болезни. Хоть и нет заметных симптомов и совершенно нет никакого зуда, а всего лишь чуть-чуть облупливается кожа ступней, но это вроде бы, является заражением эпидермофитией. Из-за того, что облупления заражённой роговых слоев кожи, одновременно падают и «хакусэнкин (название микроба - парша)», есть опасность в том, что микробы могут заразить членов семьи и других людей.

До заражения «хакусэнкин» занимает время 24 часа, в связи с тем, что не сразу можно заразиться, можно предотвратить заражение даже при наличии микробов на коже, если сразу смыть их.

Кроме того, бывает, что эпидермофития может заразить не только ноги, но и другие части тела. Очень важно сделать профилактику на этапе заражения на ногах, так как распространяется по всему телу, то есть, «цумэхакусэн (парша ногтей)», заражающие ногти, «тэхакусэн (парша рук)», заражающие руки, «инкитамуси (стригущий лишай)», который бывает в половом органе, «сиракумо (трихофития)», заражающие волосы, и так

みずおしたいさく 水虫対策

皆さん、水虫についてどのくらい知っていますか。じめじめした梅雨から夏に発症しやすい水虫は、白癬菌というカビの一種が原因の皮膚病です。菌は足の裏の角層に住みつき、人間のからだの爪や髪、角質などをエサにして生きています。温度15度以上、湿度80%以上になると活動が活発になるため、これから梅雨の時期や夏にかけて感染しやすくなります。早めの予防と治療が大切です。

1 予防

実は、水虫に感染しても、症状が出ない人も多くいるそうです。かゆみが全くなかったり、足の皮が少し剥ける程度で目立った症状が現れなくても、水虫に感染していることがあるそうです。感染したままの古い角質が剥がれるときに、白癬菌も一緒に落ちるため、家族や他人に感染させるおそれがあります。

白癬菌は足についても、すぐに感染するわけではなく、感染までに少なくとも24時間かかるため、菌が皮膚についてもすぐに洗い落とせば、感染を防ぐことができます。また、水虫は足だけでなく、他の部位に感染することがあります。爪に感染する「爪白癬」、指や手に感染する「手白癬」、陰部に行ける「いんきんたむし(頑癬)」、髪の毛に感染する「しらくも(頭部白癬)」など全身に感染するので、足の水虫の段階で予防するのが肝要です。

では、予防のポイントです。

① マットは清潔に

トイレマットやバスマットは洗濯機で洗うだけで、ほとんどの白癬菌を洗い流すことができるので、週に1度は洗濯し、

далее.

Итак, важные пункты предотвращения.

① Коврики содержать в чистоте

Стирать 1 раз в неделю и менять на чистые коврики, так как после стирки в стиральной машинке отстирываются все микробы.

② Помыть ноги, когда приходите домой

Намылить руки и когда распенится, хорошо помыть ноги. Тщательно мыть каждый палец, так как микробы легко приживаются особенно между пальцами ног. Нейлоновые мочалки и пемза дают противоположный эффект, так как через малейшую рану могут проникнуть микробы.

③ Хорошо просушить ноги

Что касается влажных ног, то после мытья ног насухо вытирать ноги чистым полотенцем. Ещё важно, хорошо просушить феном и так далее.

2 Лечение

Если появятся подозрительные признаки болезни, такие как зуд или облупление кожи ступней, то быстрее сходите на приём в дерматологию.

Что касается лечения, то общепринято применять мазь, но поскольку как в случае «цумэхакусэн (парша ногтей)» невозможно лечить мазью, лечат лекарством внутреннего употребления.

Если в семье кто-нибудь лечится от грибкового заболевания, то необходимо принимать меру, то есть, почаще мыть ноги, избегая пользование общим полотенцем, тапочками и так далее.

Кроме того, если даже подействовало лекарство и не стало признаков болезни, не переставайте приём лекарств на своё усмотрение, а продолжайте лечение, назначенное врачом. Хотя и прошли симптомы но в роговых слоях кожи остались микробы живыми, которые являются причиной возобновления болезни.

Если симптом не поддаётся лечению даже лекарством, то посоветуйтесь с дерматологом, так как есть и вероятность другой болезни.

Для того, чтобы эффективно действовало лекарство, вроде бы, лучше всего намазать лекарство на чистые ноги после принятия ванны, чтобы хорошо впитывалось. (T)

清潔なものと交換しましょう。

②家に帰ったら足を洗う

石鹸を手につけて泡立ててから、優しくなでるように洗いましょう。とくに足の指の間に菌が住みつきやすいので、1本ずつ丁寧に洗いましょう。ナイロンたわしや軽い石は、小さな傷口から菌が侵入しやすくなるので逆効果です。

③足をしっかり乾燥

湿った足は菌が増殖しやすいので、足を洗った後には清潔なタオルで水気をとります。さらにドライヤーなどでしっかり乾燥させるのがポイントです。

2 治療

かゆみがあったり、足の皮が剥けたりするなど、疑わしい症状が現れたら、早めに皮膚科を受診しましょう。

治療には、塗り薬を使うのが一般的ですが、爪白癬のように塗り薬で治療できないものは飲み薬で治療します。

家庭内に治療中の人がいれば、タオルやスリッパの共用は避け、こまめに足を洗う対策が必要です。

また、薬の効果がでて症状が治まっても、自分の判断で薬の使用を中止したりせず、医師に定められた期間治療を続けましょう。一時的に症状がおさまっただけで、角質の中で菌が生きると、再発の原因になります。

薬を使っても水虫の症状が治まらないときは、別の病気の可能性もあるので、皮膚科に相談しましょう。

薬の効果を高めるには、足が清潔で、薬が浸透しやすい風呂上がりに塗るのがいいようです。

(T)