



Vol.79 2018年7月1日 発行 永富調剤薬局

テーマ:水虫のお話です

“水虫”は非常に身近な病気です。カビの一種、真菌(白癬菌)に感染することで起こります。足の水虫が一般的ですが、爪など他の部位に症状が広がるだけでなく、他人に感染してしまう事も少なくありません。悪化を防ぐためにも、正しい知識で適切に対処・予防をしていきましょう。

### どんな種類があるの?

しかん 趾間型

指と指の間が白くふやけて皮がめくれたり、ジュクジュクしてかゆみがある。

角質増殖型

かかとはが分厚く固くなり、ひび割れると痛みがある。かゆみはほとんどなく、冬でも症状が続く。コレも水虫!



爪白癬

爪が白く濁ってきて、もろくボロボロになる。爪の厚みが増して通常の爪切りで切りにくくなる。



すいほう 小水疱型

足底や足の縁に小さな水ぶくれが発生し、破れた後にボロボロ皮がむける。かゆみもある。

※女性も水虫の方が増えています。ブーツやパンプス、ストッキングなどを長時間履く人で、蒸れた状態が続くと水虫に感染しやすくなります。

水虫は症状と見た目自己判断しがちですが、似たような症状で別の病気があります。原因や治療法も違うので、きちんと皮膚科を受診することをお勧めします。市販薬を使ってお困りの事がある場合は、薬剤師にぜひご相談ください。

一月刊糖尿病ライフさかえ2018年2月号特別企画参照一

### 1 毎日足をみる

足に異常がないか、見る事が重要!

### 2 足をきれいにする



指の間はふやけていないか?

皮膚は乾燥していないか?

水ぶくれはないか?

爪は白や黄色に濁ってないか? 厚くなってないか?

ひび割れはないか?

### 4 根気よく治療

水虫のない方はクリームで保湿を。水虫のある方は、洗った後のきれいな皮膚に薬を使います。症状のある部分だけでなく、足の裏や指の間など全体に薄くのばしましょう。症状が無くなっても、医師や薬剤師の指示通りに薬を継続しましょう。長期戦で根気が必要です。

### 5 蒸れを防ぎ 通気を心がける

時々靴を脱いで風を通しましょう。靴は同じものでなく、可能なら2足以上を交換して履きましょう。靴下も吸湿性・通気性の良い素材を選びましょう。5本指ソックスも足の異常がなければ予防に有効です。

### 3 乾燥させる

乾いたタオルで水分をしっかり拭き取ります。特に指の間は拭き残しが無いように一本ずつ拭きます。ゴシゴシこすらず優しく拭きましょう。

### 6 水虫を広めない

水虫があればバスマットやタオル、スリッパの共用は避けましょう。また、素足で歩く事も避け、広めないようにしましょう。

## 一薬剤師のワンポイントアドバイス

質問: いつもと違う病院の処方箋を、薬局に持って行っても大丈夫でしょうか?

大丈夫です。医師が交付した処方箋は、全国どこの薬局でも薬を受け取る事ができます。かかりつけの薬局にお持ちください。内科と眼科、その他に整形外科と歯科にも受診している...など複数の医療機関を受診する方は多くいらっしゃいます。そのような場合、各々から出された処方箋を一つの薬局で管理することで、薬の重複や飲み合わせなどのチェックをすることができます。また、薬に関する説明、飲み方などの内容を記録し、その方のいわゆる「お薬のカルテ」を作ります。一人一人のライフスタイルに合わせた情報を提供することができるので、安心して薬を飲むことができます。処方箋には有効期限があるのでご注意ください。交付日を含めて4日以内に薬局へお持ちください。ご不明な点は薬剤師にご相談を!



## かんたん おいしい からだに良い シンプルで美味しい! トウモロコシの唐揚げ



- 【材料 2人分】
- トウモロコシ 1本
  - 片栗粉 大さじ1~2
  - 油 適量
  - 〈タレ〉
  - 醤油 大さじ1
  - 溶かしバター 大さじ1

- 【1人分】エネルギー169kcal 塩分1.4g
- 【作り方】
- トウモロコシを横にして3等分に切る。それを縦に4~6等分に切る。
  - トウモロコシに片栗粉をまぶし、油で揚げる。
  - ボウルにタレの材料を合わせて、揚げたのトウモロコシを入れよく絡めれば完成!

トウモロコシの主成分は糖質でエネルギーの補給源になります。胚芽部分にはビタミンB群を豊富に含み、食物繊維、ビタミンEやカリウムカルシウム、マグネシウムなどをバランスよく含む栄養価の高い野菜です。とうもろこしの甘さと醤油バターの相性がぴったりで、おかずにもおやつにもおすすめです。選ぶ際は、実が先までぎっしりと詰まってすき間のない粒が大きくふっくらして、そろっているものを選びましょう。

あなたの街の健康ステーション 永富調剤薬局