

監修/ 医療少リニック 高野道
片桐直理先生 (FILE No.1)
横浜市立大学付属病院 小児精神科
竹内由貴先生 (FILE No.2)
池下レディースクリニック 藤原
池下貴子先生 (FILE No.3)
イラスト/shino

女の子の
イキイキを
サポート

心と体のお悩みFILE

もうすぐ梅雨。そこで今月は、湿度&気温の高い季節になりやすい水虫のお悩みを中心にお答えするよ!

水虫予防の5か条



①しっかり洗って、清けつに保つ
白せん菌が定にくっついて、毎日きちんと洗ってあげれば感せんしにくいよ。指やつめの間もしっかり洗おう



②くつ下をなるべくはいておこう
はだしだと蒸がつかさずくなるし、足の汗でくつ下の中がムして蒸がたまる危険性も、くつ下をなるべくはいておこう。



③感せんしやすい場所には注意!
たくさん人が使う部屋の床、スリッパ、マットなどに白せん菌がいるよ。とくに水気のあるところは要注意。



④通気性のいいくつをはくべし
白せん菌は、湿度も温度も高いところで増えるよ。だから通気性のいいくつをはいて、足がムしなないようにしよう。



⑤水虫の人には個人用アイテムを!
水虫の人には、その人専用のスリッパ、マット、つめ切りなどを使ってもらおう。感せんを防げるよ。

A 梅雨→夏は水虫のシーズン。気になったら、まわりうつつさないよう、すぐ病院へ行こう!

病院では、更紗検査をして、本当に水虫かどうかを確認。水虫と診断されたら、ぬり薬が処方されるよ。悪化した水虫やつめの水虫には、飲み薬が出されることも。治療を始めたら、急に症状が軽くなるけど、ゆだんしちゃうダメ。勝手に薬をやめると、ひひの奥にひそんでいた菌が出てきて、水虫が再発しちゃダメ。

お医者さんになおったと聞かれるまで、最低でも1〜2か月はわかるもの。根気強くケアして、しっかりなおそう。

どうやって治療するの??
病院では、更紗検査をして、本当に水虫かどうかを確認。水虫と診断されたら、ぬり薬が処方されるよ。悪化した水虫やつめの水虫には、飲み薬が出されることも。治療を始めたら、急に症状が軽くなるけど、ゆだんしちゃうダメ。勝手に薬をやめると、ひひの奥にひそんでいた菌が出てきて、水虫が再発しちゃダメ。

FILE No.1

Q

お父さんの水虫がうつってしまったのかも…。足の指の間がすごくかゆくて困っています。どうしたらいい??
(埼玉県・Sara)

水虫のタイプはいろいろ

つめ水虫
痛みなどはないけれど、つめがボロボロになったり、白くなったりするよ。

しかん廔
足指の間に白くみみけて、かゆくなるよ。もっちり多いのが、このタイプ。

小水ほう廔
ひどくかゆいのが特徴。足のうらに赤いぽくぽくがボツボツとできるよ。

角化型
足のうらがひどくガサガサになり、かむがむけるよ。水虫が悪化した状態。

水虫になるまで



A おりものは、体を守るためのもの。ニオイを気にしすぎないで!

おりものは、女性器にバイ菌が入るのを防ぐための分泌物。目を守る涙と同じく必要なものだから、減らすことはできないよ。おりものニオイは、人が気づくほどではないから、気にしすぎないで。ただし便をしたときは前から後ろに向かってふく、毎日きれいに洗うなどして、清けつに保とう。量が多いときは、おりものシートが便利だね。



消毒成分のAg (銀) がおりものニオイをセーブ。ロリエ せれい スマイル Ag オードラント (88 個入り) オープン価格/花王



FILE No.3

Q

おりもの量が多くて、ニオイが気になります。どうしたら、あまり出ないようになれますか??
(兵庫県・いばり)

A 朝、気持ちが悪かったら、開きなおって休んじゃおう

まずは、「イヤなこと」を書き出してみて。意外と思えたことじやないよ。また前の夜から次の日に学校に行けるかどうかで悩まないように。先のことを考えるよりも、そのせいで気分が悪くなることもあるよ。朝、気持ちが悪くなったら、思いきって休むのもいいよ。気持ちをラクにするよ。きつと学校に行けるよ。



FILE No.2

Q

学校でイヤなことがあると、次の日に気持ち悪くなります。ムリして行くと、もうダメになってしまうかも不安です。
(東京都・Sara)

さあ! みんなもお悩み解決!

あなたの心と体に関するお悩みを送ってね。ざったいに本名はのせないから、安心して。個人的にお返事はできないけれど、このページでできる限り解決していくよ。

〒141-8885 東京都品川区西五反田1-30-1
学研「ピチレモン」編集部「心と体ファイル」係
※住所、氏名、ペンネーム、学年を書いてね。