

健康生活 あんないけビ

爪の水虫

梅雨の時期は水虫の発生しやすい季節でもありますが、特にやっかいなのが、日本人10人に1人は患っていると言われる爪の水虫です。なかなか治りにくいので注意が必要です。また、

ていたら爪の水虫が疑われます。放置しておく、爪がボロボロになったり、他の指の爪へと白癬菌の寄生が広がったりしていきま

す。手足の水虫は外用薬（塗り薬）で症状を抑えて治せますが、爪の水虫は爪と皮膚の間に届かず、外用薬だけでは治療が困難です。このため主に内服薬（飲み薬）が用いられます。

水虫の症状を抑えるのに市販の外用薬を使用されている方で、爪の水虫が疑わ

足の親指から発症 広がる

原因は白癬菌 根気よく治療を

水虫は家族や周りの人につる性質もあるため、放置せず治療するようにしましょう。

水虫は高温多湿を好む白癬菌というカビが皮膚に寄生して発生します。爪の水虫だけが発生することは稀で、手足の水虫が広がり爪にまで及ぶのが一般的です。

爪の水虫の多くは足の親指から起こります。足の親指の爪が厚くなったり、白く濁ったようになってしま



れる場合は、皮膚科を受診してください。外用薬で治ったように見えても、爪の水虫が残っていると白癬菌が再び広がり悪化するの

(1面からつづき)
②外出時の服装を気にしない③同じことを何回も話す④小銭での計算が面倒⑤車の運転でこする事故がよくある—などの例も危ないサインです。

認知症のもう一つの大きな原因となる疾患は脳血管障害、つまり脳卒中です。脳卒中は脳の血管の病気で、大きく分けて脳梗塞、脳出血、クモ膜下出血があります。ほとんどは脳梗塞で、高血圧が原因です。脳の血管はものすごく細いので脳出血になるか脳梗塞になるかは紙一重です。脳卒中になると、運動神経がやられてしまいます。

最近

よく聞く言葉

しばらく歩くと足に痛みや痺れが生じるが、少し休むと再び歩けるようになる—こんな症状を「間欠性跛行」と呼びます。痛いのは足ですが、原因の多くは足から離れた背骨や血管にあり、血管性と神経性に大別されます。

血管性の原因では、動脈硬化により下肢に十分な血液が行き渡らなくなる閉塞

高血圧予防には塩分を抑えることが何より重要です。日本人の塩分摂取量の目安は1日10gですが、私は「塩分制限の人には6g以下にしてくれ」と言っています。血圧さえコントロールできれば、いろいろな疾患の発症を防げます。

もう一つ注意しなければならぬのは肥満で、運動することが大事です。週3回1時間の運動で、脳梗塞、脳出血のリスクをかなり減らせることができます。脳卒中の治療は時間との勝負ですので、手足のしびれ、言葉の障害といった発作的症状を見逃さないことが重要です。特にTIA

間欠性跛行

(かんけいせいぱんこう)

性動脈硬化症が考えられます。閉塞性動脈硬化症の場合、重症化すると足に壊疽(えそ)が起こり、足の切断といった事態になりかねません。神経性的原因では、

脊柱管を取り囲む様々な組織が変形したり靭帯が肥厚したりして脊柱管の中を通る神経や血管に障害が生じて起こる腰部脊柱管狭窄症が考えられます。

A(一過性脳虚血発作)の場合、症状が短時間でおさまってしまうため見過ごしてしまいがちです。TIAがあれば48時間以内に脳梗塞を起こすと言われていま

そこで覚えてほしいのは「FAST」という言葉です。Fはフェイス(顔)、Aはアーム(腕)、Sはスピーチ(言葉)、Tはタイム(時間)です。顔、手足、言葉に一つでも異常が生じたら脳卒中の可能性大なので、ただちに救急車で病院に来てください。いずれにしても脳卒中にならないためには運動、食事など日頃の生活習慣が大事です。

血管性跛行の場合は歩くのを止めれば症状が改善されます。神経性跛行の場合は休憩しても足の痛みや痺れが改善されません。ただし、前かがみの状態で休むと症状が和らぎます。間欠性跛行は、症状が同じでも原因によって治療法が全く異なりますので正確に原因を判断することが重要です。閉塞性動脈硬化症と思われる方は循環器科、腰部脊柱管狭窄症と思われる方は整形外科を受診してみてもいいかがでしょうか。