

今日も1日お元気で！ —「素敵ながらだ」作りませんか—

ヘルシーオフィス フー
代表 德田 泰子
<http://foo-df.com/web/index.html>

Vol.6



水虫

★ かゆ~い水虫でお困りではありませんか？

梅雨時から夏にかけて足の裏や指の間がかゆくなったり、じくじくする「水虫」に悩まされた経験はありませんか？

現在、水虫患者は全国で2,500万人いるとも推測されています。

靴や靴下を長時間履き続けて仕事をしているビジネスマン。皮膚が汗ばみ蒸れた状態にお困りのことでしょう。

今や夏用ブーツも登場するほど、ブーツは女性に愛用されていますが、1日中履いていると靴の中が蒸れ、水虫菌が最も活動しやすい環境にさらされているため、ストッキング、パンプスやブーツなど通気性の悪い靴を履いて働く女性の増加に伴い、女性の感染率も上がっています。働く人々の手足の健康に加え、水虫はその家族にも感染しやすいため、夏場は特に足元を清潔にするように心がけましょう。

★ 水虫の正体は「菌」

水虫の正体は、白癬菌（はくせんきん）というカビの一種で、皮膚の一番外側の角質層に寄生しています。

角質の成分であるケラチン（たんぱく質）を好み、冬場のように低温で乾燥している状態は、あとなしくしていますが、春先から夏場にかけて高温で湿度が高くなると、増殖して患部を悪化させます。

皮膚の角質層は、外部の刺激や雑菌からからだを守るために、大変強固にできています。そのため、いったんそこに白癬菌が住み着くと薬が浸透しにくく、なかなか死滅しません。しかも、白癬菌の生命力は強く、はがれ落ちた皮膚の破片の中でも生きているといわれるほどです。

★ うつります？？

うつります！ 水虫に感染した人の皮膚からはがれ落ちた角質層には、水虫菌（白癬菌）が生きたまま残っています。銭湯やプールあるいは家族に水虫に患った人がいる場合は、はがれた皮膚を他の人が裸足で踏んだり、足ふきマットやスリッパを共用したりすると、水虫がうつることがありますので要注意です。また、水虫は足だけではなく爪などにもうつりますので直接食べ物をさわるお仕事の方はご注意ください。

白癬菌は、かゆみなどの症状が治まってもまだ菌は生きていることもあるので治療は必ず、医師の指示にしたがってください。

★ 免疫作用は低下していませんか？

免疫作用の低下とは、からだの病気に対する攻撃面が弱まって病気への抵抗や関連性が懸念されることがあります。白癬菌が皮膚に感染する感染症であるとともに、感染した白癬菌に対する免疫反応の関連性が報告されています。たかが水虫と考えず、からだ全体の健康状態を再考する機会ととらえてケアしてください。

夏場は、体力も低下しがちです。食事、睡眠、運動、休養をしっかりと。

★ 予防と対策

- ◆足は、石鹼を使ってぬるま湯でやさしく洗ってください。
- ◆汗をよく吸い取る素材の綿素材の靴下がおすすめです。
- ◆洗面所、脱衣所などの水回りや、スリッパ、寝具等はいつも清潔に。患部を乾燥させましょう。
- ◆蒸れにくく通気性のよい靴を履いてください。

足にできる皮膚病の中には、水虫によく似た症状を示す場合があります。足が痒いからといって水虫と自己判断せず、皮膚科専門医に診てもらい正しい治療をしましょう。

新日本保険新聞で好評連載中！

夏のスタミナ・ジャージャー麺



材 料 2人分

そうめん 3束
豚ひき肉 120 g
青ねぎ（小口切り） 小1本
土生姜（みじん切り） 1かけ
タカの爪（細かい輪切り） 小1本
乾燥にんにく 4枚
油 大さじ1/2

じゃが芋 1/2個
人参 適量
ミニトマト 4個

調味味噌（あらかじめ合わせておく）
赤味噌 大さじ1・1/2
テンメンジャン 大さじ1
酒 大さじ2
砂糖 大さじ1

セロリ 小1/2株
ごま油 少々
塩・こしょう 少々

作り方

- ① そうめんはたっぷりのお湯で湯がいて冷ましておく。
- ② 熱したフライパンに油をひき、乾燥にんにく（生のにんにくでも構いません）と、種を取り除き細かく輪切りにしたタカの爪を炒め、乾燥にんにくがきつね色になったら土生姜、豚ひき肉を炒める。
- ③ ひき肉に火が通ったらねぎを加え、調味味噌を加えて再び炒めて冷ましておく。
- ④ じゃが芋、人参は洗って、皮をむきせん切りにしてそれぞれさっとゆでておく。
じゃが芋はゆがいた後、流水でさっと洗って水を切っておく。
- ⑤ セロリはスジをとってせん切りにして熱したフライパンにごま油を引いて炒める。塩・こしょうで味付けする。
- ⑥ お皿にそうめんを盛り付け、それぞれの具を盛り付ける。