

## 水虫



気温も湿度も高くなるじめじめとした梅雨から夏にかけては、多くの人がかゆいと感じる季節ですが、水虫にとって発生するにはもってこいの時期です。

水虫は、白癬菌（はくせんきん）という真菌（カビ）の一種が皮膚の一番外側にある角質層に寄生することによって起こる皮膚病です。角質層は体を守るバリア機能をもっている、ケラチンというたんぱく質を主な成分としています。角質層に入り込んだ白癬菌はケラチンを栄養源として繁殖していきます。

角質層は体全身を覆っているため、白癬菌による皮膚の病気は足だけではなく体中のあらゆる部位に発症します。症状のある部位によって様々な呼び名がありますが、一般的に、足に発症したものを「水虫」と呼びます。生活習慣病などの慢性疾患のある人が白癬菌に感染すると、重症化しやすいといわれています。水虫かなと思ったら、早めに治療をはじめることが大切です。

足の裏は角質層が厚いため、薬が浸透するまでに時間がかかります。クリームや軟膏など、どのタイプの薬でも根気よく完治を目指して塗り続けましょう。

水虫になりにくくするために、十分な睡眠をとる、栄養バランスのと

れた食事を規則正しく3食とる、適度な運動を行う、ストレスをできるだけためないなど、免疫力を高めて、良好な健康状態を保ちましょう。

### 【水虫にならないためのポイント】

- ◆ 少なくとも1日1回は足を石けんで良く洗い、清潔にして乾燥させる。
- ◆ 通気性の悪い靴を長時間履かず、また同じ靴を毎日履かない。
- ◆ 水虫に感染している人のサンダル、スリッパ、足ふきマットなどの共用は避け、こまめに掃除する。



ツボとは、東洋医学で「経穴（けいけつ）」といひ、マッサージや鍼灸を施す場所です。体には経絡（けいらく）という気血の通り道が全身に網目のようにあり、経絡の上にツボがあって、各臓器と結びついていると考えられています。ある臓器に不調があればツボに反応が出たり、逆にツボを刺激して臓器に伝えることで全身バランスを調整したりすることが可能です。

経絡の中は気血というエネルギーが流れていて、この巡りが良い状

梅雨の時期になって、肩こり、腰痛、関節痛などの症状が起こるのは「気象病」かもしれません。「気象病」とは、肩こり、頭痛、めまいという症状を示し、体の不調につながるものを指します。低気圧や高温多湿といった天候の変化に体が対応できなくなると、筋肉が緩んで運動量が減ってしまったり、ヒスタミンやプロスタグランジンという発痛物質の分泌が多くなったりすることがあります。さらには、気温や湿度が高くなると汗が蒸発しにくく体温調節が上手くできなくなり、体調を崩しやすくなります。

梅雨の時期に起こるさまざまな体の不調を改善するために、

## 梅雨時期に起こる体の不調



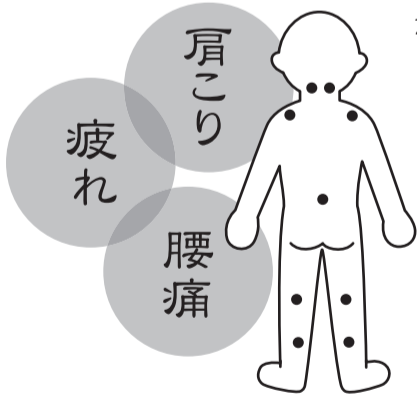
- 次のようなことに気を付けましょう。
- ◆ 継続的に運動を行うことで、汗が出やすい体づくりをする。
  - ◆ 温度差に注意して、体温調節しやすい服装を心掛ける。
  - ◆ 1日3食バランスの良い食事と十分な睡眠をとり、規則正しい生活をする。
  - ◆ 夜はゆったりと湯船につかって疲れをとる。
  - ◆ 肩こりのケアとして、首や肩を温め、ストレッチや体操で筋肉の緊張をほぐす。
  - ◆ 「気象病」は、梅雨が明けて気象条件が変わると症状が治まりますが、症状がつかいときには必要に応じてOTC医薬品を利用しましょう。肩、首に痛みがあるときには、鎮痛消炎成分

態が健康な状態です。ツボに刺激を与えると、滞った気血の流れが解消され、体の調子を整えることが出来ます。

ツボの歴史は古く、二千年以上前に中国で始まりました。その後仏教とともに日本に伝わり、平安時代では貴族の日記にもツボの話があります。これだけ長い歴史があると独自に発達を遂げることとなり、国によってツボの場所や名称が異なっていました。そこで2006年に日本・中国・韓国が中心となり、WHO（世界保健機関）において経穴部位が国際標準化されています。現在、全身のツボは361個あり、多くは皮膚表面のくぼみ・骨や関節のくぼみ・筋肉と筋肉の間にあります。血管や神

経のように解剖しても何かがある訳ではありませんが、科学的な研究が進むことで東洋医学のさらなる発展が期待されています。

なんだか肩が重い、腰の痛みが続く、体全体のたるさが気になるようなときには、ツボのマッサージを試してみればいかがでしょうか。



体質改善 漢方相談 ダイエット 処方せん 美容エステ

## あさひ薬局 開成本店

どんなことでもお気軽にお電話ください。専門のスタッフが丁寧にお応えします！ ☎0120-44-0346

佐賀県佐賀市開成3-5-42  
TEL:0952-33-0346  
FAX:0952-33-0341  
営業時間:AM9:00~PM7:00  
定休日:日曜・祝祭日

ホームページは  
コチラ



あさひ薬局開成店

検索



配合の貼り薬や塗り薬がおすすめてです。特に、肩など凝り固まってきたときには、温めるタイプの貼り薬で血行を良くすると良いでしょう。肩・首すじの凝りなど筋肉疲労には、ピタミンBやピタミンE配合の飲み薬も効果的です。どれを使ったら良いかわからないときは、薬局・薬店で相談してみましょ