

2018 9月

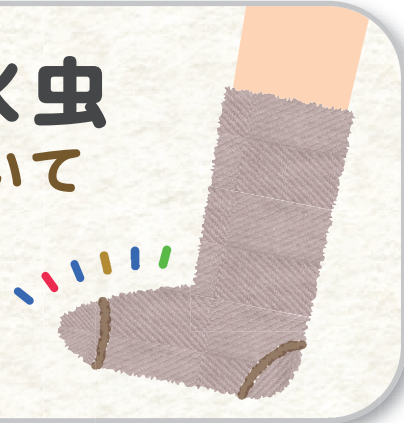
メイプル TOPICS

No. 215

発行元:(株)ピー・アンド・エス <http://www.pands.jp>
参考文献のご提供はお断りしておりますのでご了承下さい。

* ご自由にお持ち帰りください *

足水虫 について



足水虫は、カビの仲間である白癬菌が足の皮膚の角質層に感染することで起こる病気です。日本人の5人に1人が感染していると言われるほど身近な病気で、気付かないうちにかかっていることも少なくありません。

水虫の診断について

皮膚炎など、水虫と似た症状が起こる病気も多いため、水虫かどうか疑わしい時は、皮膚科で診断してもらうことが大切です。よく行われる検査法では、水虫が疑われる部位から皮膚片を採り、顕微鏡で白癬菌の有無を確認します。

足水虫には3つのタイプがあります

①趾間型 (ジクジク水虫)

足の指の間に起こりやすく、ふやけて白くなり、皮がむけたり赤くジュクジュクただれたりします。強い痒みや悪臭を伴うこともあります。

②小水疱型 (ボツボツ水虫)

足の土踏まずや、ふちなどに小さな水疱が起こり、水疱がつぶれたあとは皮がむけてカサカサしてきます。強い痒みを伴うのが特徴です。

③角質増殖型 (カサカサ水虫)

足の裏側全体に起こりやすく、皮膚が厚く硬くなり、かかとがひび割れることもあります。あまり痒みは見られません。

足水虫の治療法と予防について

抗真菌薬という白癬菌が増えるのを抑える薬を使用します。治療期間は症状や白癬菌の種類によって異なりますが、症状が治まってすぐに治療をやめしまうとぶり返す恐れがありますので、良くなってからも2~3ヶ月間はしっかりと薬を使い続けることが大切です。

足を清潔に保ち、乾燥を心がけ、通気性を良くすることが足水虫の予防の大切なポイントになります。日々のケアで水虫の不安のない快適な生活を手に入れましょう。

良くなってからの
もうひと頑張りが
再発を防ぎます!



便秘にさよなら!

美腸生活

多くの女性が悩みを抱えているとされる『便秘』。慢性便秘症診療ガイドラインによると、便秘とは「本来体外に排出すべき糞便を、十分量かつ快適に排出できない状態」と定義されています。便秘には様々なタイプがありますが、今回は弛緩(しかん)性便秘と、けいれん性便秘についてご紹介いたします。

弛緩性便秘

大腸の筋肉の働きの低下や、運動不足による排便機能の低下によって起こる便秘。

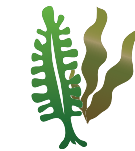
原因

体質、運動不足、ストレス、食事量不足による腸への刺激不足。便が滞留することで太く固い便になります。

改善方法

①水分を摂る

水分で便はやわらかく出やすくなります。起床後に冷たい水や牛乳を飲んで腸を刺激する方法もあります。



②食物繊維は不足のないように

野菜や海草に含まれる食物繊維は便の量を増やしてくれます。



③香辛料・酸味・脂質を適度に摂る

香辛料や酸味は大腸を刺激し、脂質は便のすべりを良くします。



④発酵食品を取り入れる

食品に含まれる乳酸菌が腸内環境を整えます。ご飯のお供に納豆やキムチ、食後のデザートや間食として甘酒やヨーグルトを食べることもおすすめです。

⑤3食しっかり摂る

食事量の減少は便秘の原因に! 毎食バランスよく食べましょう。

けいれん性便秘

大腸がストレスなどで過剰に働き、けいれん状態となり、便の流れがスムーズに行われずに起こる便秘。

原因

腸の緊張。ストレスや疲労。腹痛を伴い、コロコロとした小粒の便になります。

改善方法

①控える食品

腸を刺激する酸味の強い食品(酢の物・梅干し・レモン)や香辛料、脂質の摂取。ガスを発生させる芋や栗、かぼちゃなど。



②ストレス解消

リラックスして、なるべくストレスのない生活を送りましょう。

※便秘の症状が続く場合は、医療機関の受診をおすすめいたします。

参考: 成美堂出版 栄養の基本がわかる図解事典/MSD株式会社 便秘・下痢の方のためのやさしい食卓/日経ヘルス 2018年4月号
食事に関するご相談を当薬局グループの栄養士が承っております。どうぞお気軽にお声かけください。