

爪水虫(爪白癬)の初期症状と治療法

ふと足の爪を見たらなんだか色が濁っている、爪が厚くなった気がする。そういった些細な変化は、もしかすると、爪水虫(爪白癬)のサインかもしれません。

爪水虫は、かゆみなどの自覚症状がほとんどないため、気づかないうちに進行してしまうことが多い厄介な病気です。

この記事では、爪水虫の気になる初期症状から、原因、放置するリスク、皮膚科で行われる正しい治療法まで、詳しく解説します。

飲み薬と塗り薬の違いや、再発させないための生活習慣のポイントも紹介しますので、爪の異変に悩む方はぜひ参考にしてください。

爪水虫は、初期の段階では痛みやかゆみといったはっきりした症状が現れにくいいため、自分では気づきにくく、爪には少しずつ変化がみれます。日頃から自分の爪を観察し、些細なサインを見逃さないことが早期発見につながります。

爪の色の変化(白や黄色への濁り)

健康な爪は薄いピンク色で、透明感があります。爪水虫の最も一般的な初期症状は、透明感が失われ爪が白く濁ったり、黄色っぽく変色したりすることです。多くの場合、爪の先端や側面から変化が始まり、徐々に根元の方へと広がっていきます。

マニキュアを塗っている女性は、落とした時に初めて爪の色の变化に気づくことも少なくありません。爪の色が以前と違うと感じたら、注意が必要です。

爪が厚くなる・もろくなる

白癬菌が爪の中で増殖すると、爪の成分であるケラチンが破壊され、爪の正常な成長が妨げられ、爪が異常に厚みを増すことがあります。

厚くなった爪は、爪切りで切りにくくなったり、靴を履いた時に圧迫されて痛みを感じたりする原因にもなります。

また、爪がもろくなり、ポロポロと欠けやすくなることもあり、爪の厚さや硬さに変化が出てきたら、それも爪水虫を疑うサインの一つです。

爪の表面に筋が入る・デコボコする

爪水虫が進行すると、爪の表面に白い筋状の線が現れることがあり、白癬菌が爪の層の間に入り込んでできるものです。さらに症状が進むと、爪の表面がデコボコと波打ったようになり、形そのものが変形してしまうこともあります。

爪の形が変わるほどの状態になると、治療にも時間がかかる傾向があるため、表面の変化に気づいた段階で早めに対処することが望ましいです。

初期症状を見分けるポイント

爪水虫の初期症状は、多くの場合足の親指から始まり、すべての指に同時に症状が出ることは比較的まれです。また、かゆみなどの自覚症状はほとんど伴いません。

足の皮がむけたり、かゆみが出たりする足水虫(足白癬)を併発していることも多いため、足の裏や指の間の状態も合わせて確認すると良いでしょう。

爪の変化は加齢や他の病気でも起こることがありますが、複数の症状が当てはまる場合は、爪水虫の可能性を考えて専門医に相談することが大切です。

爪にやっかいな変化を引き起こす爪水虫、正体は一体何でしょうか。感染経路や、どのような環境でうつりやすいのかを説明します。

原因は白癬菌というカビの一種

爪水虫の正体は、白癬菌(はくせんきん)という皮膚糸状菌の一種、つまりカビで、白癬菌は、皮膚や爪の主成分であるケラチンというタンパク質を栄養源にして生きています。

白癬菌が足の皮膚に感染したものが足水虫、爪の中に侵入して増殖したものが爪水虫(爪白癬)です。白癬菌は、高温多湿な環境を好むため、特に靴や靴下で蒸れやすい足は、菌にとって格好の住処となります。

足水虫からの移行が最も多い

爪水虫に感染する最も一般的なルートは、すでに感染している足水虫からの移行です。足の皮膚で増殖した白癬菌が、爪の先端や側面などのわずかな隙間から入り込み、爪の下で増殖を始めます。

足水虫を治療せずに放置していると、知らないうちに白癬菌が爪にまで感染範囲を広げてしまうので、爪水虫の治療と同時に、足水虫の治療も行うことが非常に重要です。

感染リスクを高める環境

感染しやすい環境と人の特徴

白癬菌は、感染者の皮膚や爪から剥がれ落ちた角質の中に潜んでいるため、多くの人が裸足で利用する公衆浴場やスポーツジムの床、プールのサイドなどは感染のリスクが高い場所です。

また、革靴やブーツなど通気性の悪い靴を長時間履く人も、足が蒸れて白癬菌が増殖しやすいため注意が必要です。

足に傷があったり、糖尿病や免疫不全などの持病があったりすると、体の抵抗力が落ちているため、より感染しやすくなる傾向があります。

家族内感染のリスク

家庭内に爪水虫や足水虫の人がいる場合、家族への感染リスクは非常に高く、白癬菌を含んだ皮膚や爪のかけらは、家の中の様々な場所に落ちています。

特に、湿気の多いお風呂の足ふきマットや、家族で共有するスリッパは、主要な感染源となります。

家族の誰かが水虫と診断された場合は、他の家族も感染していないか確認し、マットやスリッパをこまめに洗濯・交換するなど、家庭内での感染対策を徹底することが大切です。

かゆみがないからといって、爪水虫をそのままにしておくのは大変危険です。見た目の問題だけでなく、体の健康や周囲の人々にも様々な悪影響を及ぼす可能性があります。

見た目の悪化と整容的な悩み

爪水虫を放置すると、爪の変色や変形はますます進行します。爪は分厚く、濁り、表面はボロボロになっていき、最終的には爪が正常な形を失い、まるで木の皮のようになってしまうこともあります。

このような爪の状態は、見た目に大きく影響するため、サンダルを履くのをためらったり、温泉やプールに行くのを諦めたりと、精神的な苦痛や社会生活における制約につながる 경우가少なくありません。

爪水虫の進行段階

歩行時の痛みや不快感

爪が異常に厚くなると、靴の中で指先が圧迫されるようになり、圧迫により歩くたびに痛みを感じたり、常に違和感を覚えたりすることがあります。

痛みをかばって不自然な歩き方をしていると、膝や腰に負担がかかり、二次的な体の不調を引き起こす可能性も考えられます。爪の健康は、快適な歩行を支える上でも重要な要素です。

細菌感染症(蜂窩織炎など)のリスク

爪水虫によって爪が変形したり、もろくなったりすると、爪と皮膚の間に隙間ができやすくなります。また、併発している足水虫によって皮膚に亀裂や傷ができることもあります。

隙間や傷から細菌が侵入すると、深刻な細菌感染症である蜂窩織炎(ほうかしきえん)などを引き起こす危険性があるので注意が必要です。

蜂窩織炎になると足が赤く腫れ上がり、強い痛みと高熱を伴います。糖尿病など免疫力が低下している方は重症化しやすいため、爪水虫の放置は避けましょう。

他者への感染源となる可能性

爪水虫を放置しているということは、常に白癬菌を自分の体で培養し、周囲にまき散らしているのと同じことです。家庭内の床やマット、スリッパなどを介して、大切な家族やパートナーに水虫をうつしてしまう可能性が非常に高くなります。

自分一人の問題と軽視せず、周囲への感染を防ぐという観点からも、責任を持って治療に取り組むことが大切です。

爪にこれまで述べたような異変を見つけた時、どの病院の何科に行けば良いのか迷う方もいるでしょう。正しい診断と治療を受けるためには、適切な診療科を選ぶことが第一歩です。

まずは皮膚科への相談が基本

爪は皮膚の一部が硬く変化したものであり、爪水虫の原因である白癬菌も皮膚に感染するカビの一種です。爪の色の变化、厚み、変形など、爪に関する異常に気づいたら、迷わず皮膚科を受診してください。

皮膚科医は、爪の病気に関する専門的な知識と診断技術を持っており、適切な検査と治療を提供してくれます。