

**あなたの爪は大丈夫？ 1月7日の「爪切りの日」を前に考える足の健康管理
女性にも多い爪水虫、早期発見のための「60秒セルフチェック」
～レベル2以上は早めに皮膚科医に相談しましょう～**

日本人の10人に1人が罹患しているとされている爪水虫ですが、女性にも多い¹⁾とされています。東京女子医科大学 名誉教授の川島眞先生、順天堂大学医学部 皮膚科学講座の木村有太子先生の監修により、早期発見を目的とした「60秒セルフチェックポイント」がまとめられました。健康な爪を示すレベル0～重症が疑われるレベル5まで指標化し、レベル2以上の症状は皮膚科を受診することが重要とされています。しかしながら、レベル2未満であっても、爪に気になる点がある場合は、皮膚科医に相談しましょう。

1) 仲 弥ほか：日臨皮会誌 26(1), 27-36, 2009

<早期発見のための「60秒セルフチェック」>

	症状	症状写真
レベル0	爪は滑らかで透明でうすいピンク色。足の水虫は自分も家族もない。	
レベル1	爪は滑らかで透明でうすいピンク色。ただし、足の水虫が自分または家族にあり。	
レベル2	一枚あるいは少数の爪の一部に濁りや変形や厚みあり。	
レベル3	一枚あるいは複数の爪の一部が変形して白や黄色あるいはすじ状の濁りあり。	
レベル4	複数の爪の半分くらいが白や黄色に濁り、厚くなり、爪の下がぼろぼろになっている。	
レベル5	複数の爪のほぼ全体が白や黄色に濁り、厚く変形し、爪の下がぼろぼろになっている。	

写真提供：順天堂大学医学部 皮膚科学講座 木村有太子先生

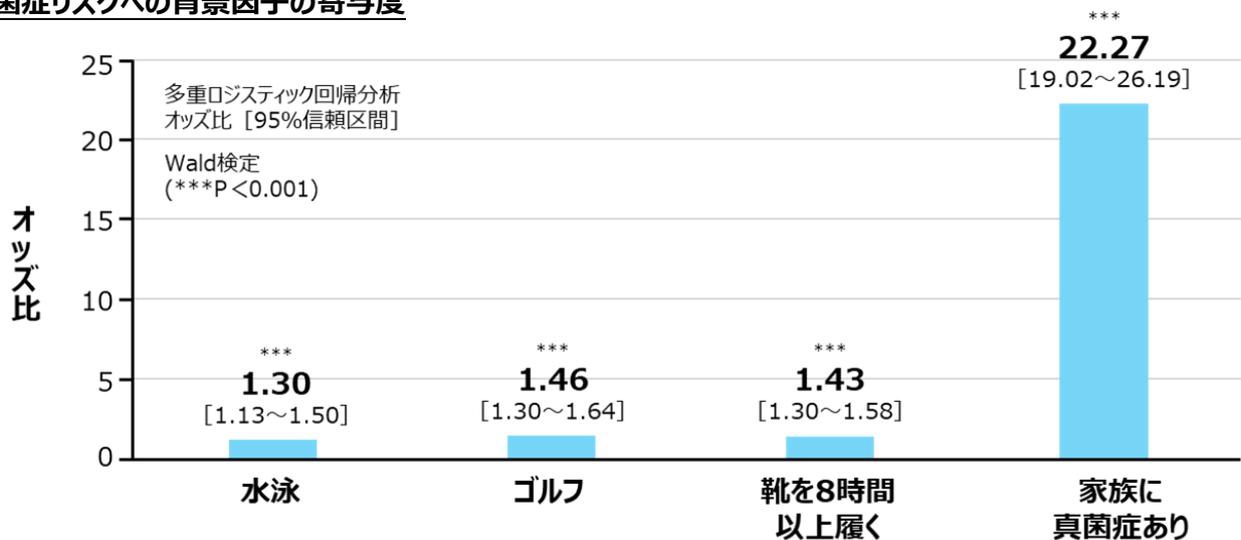
■ 家族に真菌症の方がいると水虫にかかりやすい。女性も爪水虫に要注意

水虫は、ジムやゴルフ、温泉に行った際に感染してしまったと考える患者さんが多くいますが、実は家庭内に真菌症（いわゆる水虫）の方がいると、水虫へのかかりやすさのオッズ比*は22.27と高いことが分かっています²⁾。自分が爪水虫でなくても家族が白癬菌に感染していると、剥がれ落ちた皮膚から爪水虫のもとである白癬菌が家中に散らばり、散らばった白癬菌が長時間足に付くことで感染します。また、新型コロナウイルス感染拡大の影響で、家族が自宅で過ごす時間が増えている昨今、特に注意が必要です。

また、日頃つけ爪をする女性はつけ爪と爪の間にすき間が生じる場合があり、水がたまりやすくなります。そこに白癬菌が付いてしまうと、白癬菌にとって育ちやすい高温・多湿の環境のため、爪水虫になってしまうことがあります。

*オッズ比は、病気のかかりやすさを表しています。オッズ比が「1より大きい場合」、この項目に該当する方が、該当しない方に比べて病気にかかりやすいことを表しています。

■ 真菌症リスクへの背景因子の寄与度



目的：本邦における足疾患、特に足・爪白癬の実態を調査する。

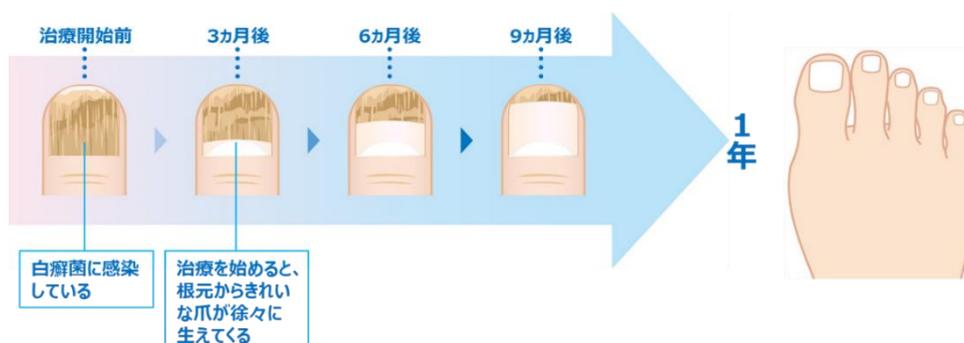
対象：1999年および2000年の5月第3週に受診した皮膚科外来患者21,820例（1999年は9,281例、2000年は12,539例／真菌感染症患者は8,737例）

方法：全国の皮膚科専門医2,000名に、外来受診した患者の中から無作為に20例を抽出し、足の疾患と症状に関する調査を依頼した。1999年の調査項目は、性別、年齢、基礎疾患などの背景因子やよく行うスポーツ、足または趾爪真菌症があった場合の部位と治療の有無、爪の状態などであり、2000年は①「真菌症またはその疑い」又は「真菌症以外の理由」で受診したか、②どのくらいの時間靴をはいているか、③治療・家族内感染の有無などを質問項目に加えた。

2) 渡辺 晋一 ほか、日皮会誌, 111(14): 2101-2112, 2001より改変

■ 爪水虫の治療には、「早期発見」と「秋冬の治療」がポイント

爪水虫が完全に治るには、感染部分が新しい爪に生えかわる必要があります。最低でも半年～1年以上かかると言われています。空気が乾燥して白癬菌の活動が弱まる寒い冬には治ったと勘違いし、自己判断で治療を中止してしまう方も多く見受けられます。完治しないまま治療を途中でやめてしまうと、翌年の春～夏に再発し、もう一度最初から治療をやり直すことになりかねません。治療開始は、白癬菌の動きが弱まる冬こそベストなタイミングといえます。



■市販薬で「爪水虫」に対して効能・効果が認められているものはありません。(2021年12月時点)

特に女性は皮膚科で早めの受診が重要

爪水虫の治療には、抗真菌薬が使用されます。抗真菌薬には外用薬と内服薬があり、患者さんの症状や状態に合わせて処方されます。市販の水虫薬では爪水虫に対しての効果・効能がないため、爪水虫の疑いがある場合は、きちんと皮膚科で受診することが重要です。

また、爪水虫が進行し、足の爪が変形すると歩行機能が低下し転倒リスクも高まります。高齢者が転倒、骨折する背景には骨粗鬆症がありますが、骨粗鬆症の罹患患者は女性の方が多いため、特に女性は早期発見・早期受診が重要です。

■女性の爪水虫とアフターコロナの足の爪の健康管理に関するメディアセミナーを開催

11月16日(火)に開催された本セミナーでは、日本人の10人に1人が罹患しているとされ、女性も罹りやすい爪水虫の早期発見と適切な治療を促すべく、東京女子医科大学 名誉教授の川島眞先生を座長に迎え、順天堂大学医学部 皮膚科学講座の木村有太子先生、皮膚科・内科医としてメディアでも活躍中の友利新先生にご登壇いただきました。

はじめに、川島眞先生よりご挨拶をいただき、「爪は皮膚そのものであり、立ったり歩いたりするうえで非常に重要な役割を果たしている」とお話しいただきました。その後、木村有太子先生と友利新先生からは、アフターコロナの足の爪の健康管理、そして女性ならではの爪水虫の感染リスクについてもお話いただきました。講演では、「60秒セルフチェックポイント」と題した爪の見え方や家族環境をもとにした爪のチェックや、おうち時間増加による爪水虫の感染リスクについて解説いただきました。その他、爪に異常があると転倒リスクが2倍以上に高まり³⁾、特に骨粗鬆症リスクが高い女性は注意が必要である点についてもご説明いただきました。

また、友利新先生からは、女性目線での爪水虫との付き合い方やケアの方法についても解説いただきました。「女性心理としては、爪水虫であることを恥ずかしく思い、皮膚科に行かずに自分で治そうとしてしまう方もいるため、そのような方こそ早めに皮膚科で受診していただきたい。」と呼び掛けていただきました。

3) 山下和彦他. 電学論 C, 2004; 124(10): 2057-2063. より一部抜粋



東京女子医科大学 名誉教授
川島 眞先生



順天堂大学医学部 皮膚科学講座
木村 有太子先生



皮膚科・内科医
友利 新先生

【本件に関するお問い合わせ先】

「佐藤製薬株式会社メディア向けセミナー」運営事務局
株式会社プラップジャパン 有賀、小林

E-mail : satoseiyaku_pr@prap.co.jp / Mobile : 070-2161-7015 (有賀)、070-4549-7916 (小林)



川島 真 (かわしま まこと)

東京女子医科大学 名誉教授

略歴

昭和53年 東京大学医学部医学科卒業
昭和59年 パリ市パスツール研究所 乳頭腫ウイルス部留学
昭和61年 東京大学皮膚科講師
昭和62年 東京女子医科大学皮膚科講師
昭和63年 東京女子医科大学皮膚科助教授
平成4年 東京女子医科大学皮膚科教授・講座主任
平成30年 医療法人社団ウェルエイジング総院長
平成30年 東京女子医科大学名誉教授

資格・学会・役職：

医学博士

日本皮膚科学会 認定皮膚科専門医

医療法人社団ウェルエイジング・医療法人翠奏会・医療法人リアルエイジ静哉会 総院長

東京女子医科大学 名誉教授

東京薬科大学 客員教授

Dクリニックグループ 代表

日本美容皮膚科学会 名誉会員

日本皮膚免疫アレルギー学会 名誉会員

医学博士 取得

日本皮膚科学会 前理事

日本美容皮膚科学会 前理事長

日本皮膚免疫アレルギー学会 理事

日本化粧品学会 前理事長

著書：

『美肌の教科書～最新皮膚科学でわかったスキンケア84の正解～』（主婦と生活社 2014年）

『化粧品を正しく使えばあなたはもっとキレイになる。』（幻冬舎 2014年）

『皮膚に聴く からだところ』(PHP 研究所 2013年)

『メスを用いないシワ治療－失敗しないボツリヌス療法』（MPR 株式会社 2011年）



木村 有太子 (きむら うたこ)
順天堂大学医学部 皮膚科学講座

略歴

- 2003年 獨協医科大学医学部卒業
- 2003年 順天堂大学医学部附属順天堂医院 研修医
- 2006年 順天堂大学浦安病院皮膚科, 専攻生
- 2007年 順天堂大学浦安病院皮膚科, 助手
- 2012年 医学博士, 順天堂大学浦安病院皮膚科, 助教
- 2013年 順天堂大学浦安病院皮膚科, 准教授
- 2016年 ドイツ ミュンスター大学病院皮膚科 留学
- 2016年 順天堂大学浦安病院皮膚科, 准教授
- 2021年8月 順天堂大学医学部 皮膚科学講座 講師 (非常勤)

資格 :

- 日本皮膚科学会認定皮膚科専門医、
- 日本皮膚科学会認定 美容皮膚科・レーザー指導専門医
- 日本医真菌学会認定専門医
- レーザー専門医、レーザー指導医

所属学会 (役職) :

- 日本皮膚科学会 (代議員)
- 日本美容皮膚科学会 (代議員)
- 日本医真菌学会 (評議員)
- 日本レーザー医学会 (評議員)
- 日本レーザー治療学会



友利 新（ともし あらた）
医師（皮膚科・内科医）

略歴

東京女子医科大学卒業。同大学病院の内科勤務を経て皮膚科へ転科。

2004年 第36回準ミス日本。

2014年 の出産を機に、自身のこどもに安心安全なスキンケア商品を、との思いから「ベビー予防スキンケア」というコンセプトで、自ら研究開発、商品化し、起業。

2016年 第9回ベストマザー賞【経済部門】受賞。子育て応援・ママ応援大使。

2019年 宮古島大使を拝命。

現在都内2カ所のクリニックに勤務の傍ら、医師という立場から美容と健康を医療として追求し、美しく生きるための啓発活動を雑誌・TV・SNS で展開中。美と健康に関する著書も多数。

YouTube チャンネル『友利新 / 医師「内科・皮膚科」』は登録者数 50 万人以上。三児の母。

所属学会（役職）：

日本内科学会会員

日本糖尿病学会会員 日本皮膚科学会会員

抗加齢学会会員

日本コスメティック協会役員 シロノ クリニック他勤務

著書：

『最新 美肌事典』(2021年/KADOKAWA)

『読む友利新チャンネル 女医が教えるキレイのとおき』(2021年/飛鳥新社)

『やめる美容』(2020年/光文社)

『肌老化が怖くなる本気の肌トレ炎症ストップケアで肌悩み全解決』(2018年/主婦の友インフォス)

『0歳からのスキンケア』(2016年/イースト・プレス)

『28日サイクルできれいになる 美肌暦』(2015年/光文社)

『Dr.友利の美人科へようこそ マタニティ外来編』(2014年/講談社)

『最新版 肌美人になる スキンケアの基本』(2014年/学研マーケティング)

『Dr.友利の美人科へようこそ!』(2013年/講談社)

『メンズスキンケア』(2013年/文化出版局)

メディア実績：

【テレビ】

- ・ NHK 「ごごナマ」「あさイチ」「きれいの魔法」「Rの法則」
- ・ フジテレビ 「Mr.サンデー」「医者目を盗んで食べたい料理」「ホンマでっか!?TV」
- ・ TBS 「駆け込みドクター」「私の何がイケないの?」「ひるおび!」
- ・ 日本テレビ 「スッキリ!!」「さんま御殿」「今夜くらべてみました」
- ・ テレビ朝日 「ワイド!スクランブル」「やじうまテレビ」「ミラクル9」
- ・ テレビ東京 「朝はビタミン」「開運!なんでも鑑定団」 他多数

【雑誌】

- ・ MAQUIA・MORE・VOCE・美ST・美的・美的 GRAND・STORY・Marisol・Precious・VERY・Mart・Domani・日経ウーマン・Pre-mo・たまごクラブ 他多数