

大切な家族を守るために 知っておきたい爪水虫のこと



監修：牧田総合病院 皮膚科 部長
北見由季先生

水虫とは

「水虫」とは、虫の名前ではなく、白癬菌^{はく せん きん}という真菌^{しん きん}（カビの仲間）によっておきる感染症です。皮膚に感染する真菌の多くが、白癬菌によるものです。そのため、足水虫は「足白癬」、爪水虫は「爪白癬」と呼ばれています。

水虫の患者

水虫は髪の毛やからだなど様々な部位で発症しますが、特に多いのが足水虫と爪水虫です。

日本人の**7人に1人**は足水虫、**13人に1人**は爪水虫にかかっていると推定されており、特に**高齢者**に多くみられます¹⁾。

また、足水虫を放置して爪に白癬菌が感染することで爪水虫になることもあり、併発している患者さんも少なくありません。

爪水虫は白癬菌の貯蔵庫になるので、爪水虫を治さないと水虫を繰り返すことになります。



【イメージ図】²⁾

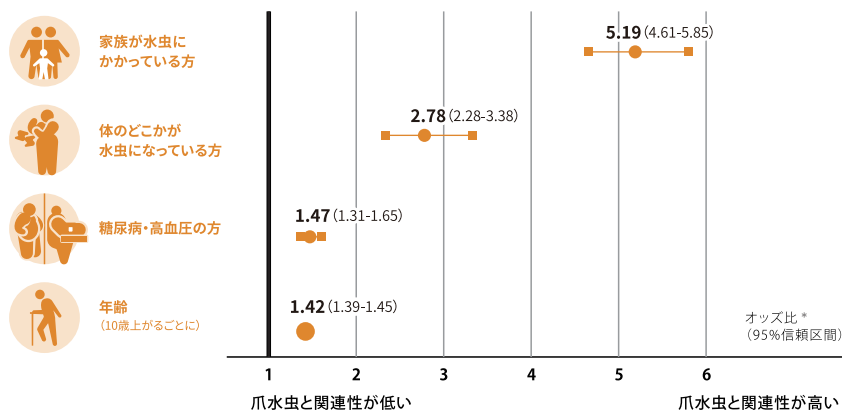
1) 畑康樹ほか、日臨皮会誌、2024;41:066-076.

2) 渡辺晋一ほか、日皮会誌、2001;111:2101-2112.より作図

水虫の感染リスク

公衆浴場やサウナ、スポーツジムなどの床、バスマット、スリッパなどが感染源になるとされていますが、家族に水虫の患者さんがいると家庭内の感染リスクが高くなります。

爪水虫との関連性が高い方²⁾



*オッズ比と 95% 信頼区間の下限値が「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なるかかりやすいことを表しています。オッズ比は数字が大きいくほど関連性が高いことを、95% 信頼区間は、上限と下限の幅が狭いほど精度が高いことを表しています³⁾。

<対象・方法>

全国の皮膚科専門医 2,000 名に対し、外来受診した患者の中からランダムに 20 例を抽出して調査票への記入を依頼し、計 21,820 例 (1999 年度 9,281 例、2000 年度 12,539 例) の患者情報を収集した。患者情報は足の疾患、症状などとし、収集した情報から爪水虫のかかりやすさの原因などについて検討した。

2) 渡辺晋一ほか. 日皮会誌. 2001;111:2101-2112.

表2より作図

3) 「有効性・安全性に関する統計用語集

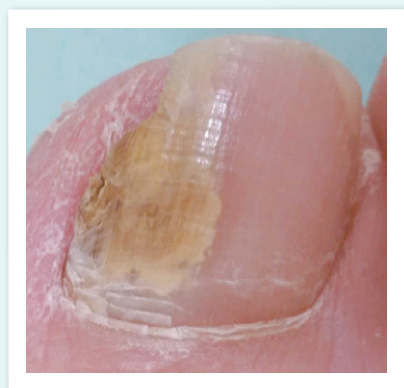
(https://www.mhlw.go.jp/www1/houdou/1106/h0602-3_c_15.html)」に基づく (2026年6月閲覧)



爪水虫の症状

爪水虫では、爪が白色や黄白色に混濁・変色する、厚くなる、もろくなるといった症状がみられます。

足水虫ではかゆみや痛みを感じることも多いですが、爪水虫ではかゆみなどの自覚症状がないことが多いため、気づきにくい病気です。



(写真提供：北見由季先生)



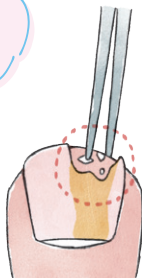
爪が変形していたり、厚くなっていたりして、自分で爪切りを行うことが難しいときは、無理をせずに医師に相談してください。

爪水虫の診断

爪水虫は見た目だけでは診断ができないため、顕微鏡で爪に白癬菌がいるかどうかを確認する必要があります⁴⁾。

STEP

01

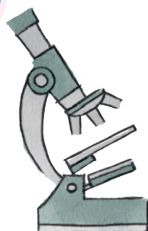


採取

爪が濁っている部分など、爪水虫の症状が出ている爪を一部削り取ります。

STEP

02

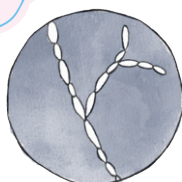


顕微鏡で確認

採取した爪を顕微鏡で確認します。

STEP

03



診断

顕微鏡で白癬菌が確認できた場合、爪水虫と診断されます。

4) 渡辺晋一ほか. 日皮会誌. 2009;119:851-862. より作図

爪水虫の感染と発症

白癬菌は足・爪水虫の患者さんからはがれ落ちた皮膚の中に存在しています。そのため、バスマットを共有したり、素足で移動したりすると、白癬菌が再び患者さん自身についたり家族についてしまうことがあります。

水虫の爪断片の感染能力⁵⁾

環境中に散布された白癬菌は、少なくとも月単位で、場合によっては1年以上も生存している可能性があります。

5) 日本皮膚科学会HP 皮膚科Q&A (<https://www.dermatol.or.jp/qa/qa10/qa27.html>)
(2026年4月閲覧)

足・爪水虫
患者さん



皮膚がはがれ落ちて
白癬菌が散らばる



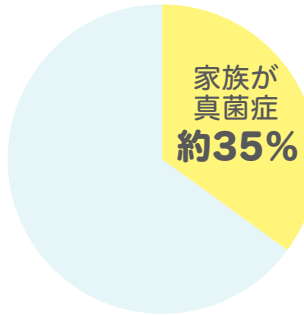
白癬菌が足につく

感染するまでの時間⁶⁾

お風呂上がりなど足が濡れている場合などでは、24時間(ついた部分に傷があれば12時間)で白癬菌の感染が成立する可能性があります。

6) 二宮淳也, 真菌誌, 2000;41:5-9, より作図

真菌症と家族の関係²⁾



足・爪水虫患者さんの約35%は同居家族に真菌症の人がいるという調査結果があります。

真菌症である家族の内訳

- 配偶者 …… 約**50%**
- 父母 …… 約**25%**
- 子供 …… 約**20%**

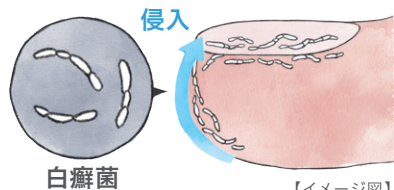


感染

白癬菌が足についた
状態が続く

爪水虫の感染経路⁴⁾

足に白癬菌がついたまま通気性の悪い靴を長時間履いたりすることで、徐々に白癬菌が増殖します。爪の周りの皮膚から爪に入り込んで住みつくことで爪水虫を発症します。



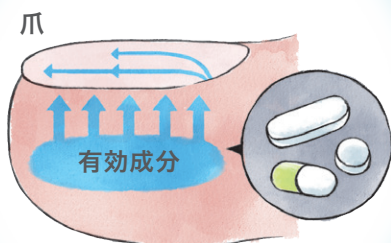
白癬菌

【イメージ図】

4) 渡辺晋一ほか、日皮会誌、2009;119:851-862. より作図

治療薬の種類

爪水虫の治療薬には飲み薬と塗り薬があります。

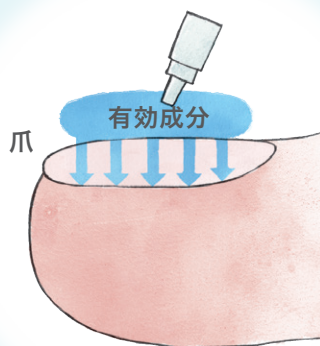


飲み薬

経口薬を服用すると、有効成分が血液により爪まで運ばれて、皮膚および爪の内側から効果を発揮します。

塗り薬

爪の表面に塗ることで、有効成分が白癬菌のいる爪の中や爪が接している皮膚まで浸透し、効果を発揮します。



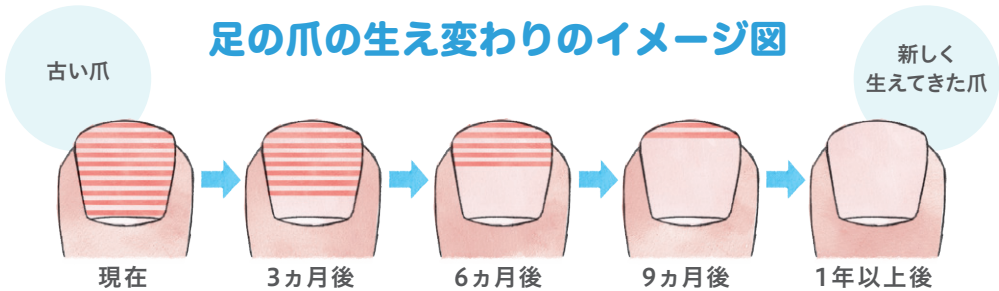
【イメージ図】

●爪水虫の治療薬は、治療期間や使用方法、値段など、それぞれ特徴があります。

健康な爪になるためにも、患者さん自身が続けやすい治療方法を医師と相談して選択することが大切です。

治療の経過

薬が効いてくると爪の成長に伴って、白癬菌に感染した爪が先端の方へと押し出され、健康な爪に生え変わります。足の爪が生え変わるには1年～1年半かかるといわれています。爪水虫はすぐには治らないので、根気よく治療を続けましょう。



治療のゴール

爪の症状がなくなっただけでは、治療が終了したとはいえません。

爪水虫の治療のゴール(完治)は、
**白癬菌がいなくなり、
新しい健康な爪に
生え変わる**こと。



- 見た目がキレイになったからといって治療を途中でやめしまうと、残っていた白癬菌が増殖して再発してしまう可能性があります。
- 医師に治療終了と言われるまで治療を続けてください。

日常で心がけること

再発を防ぎ完治させるため、周りにいる方に感染させないためにも、薬による治療だけでなく、日常生活において心がけるべき点があります。

部屋はこまめに掃除して
清潔に保つ

床やマットなどに、
こまめに掃除機を
かけたり
水拭きをしましょう。



毎日靴を
乾かす



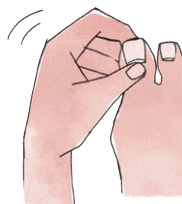
バスマット、スリッパなどは
家族と共有しない



白癬菌が
落ちて
住みつく

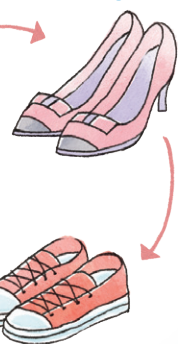
バスマットはこまめに洗濯し、
家族と共有しないようにしましょう。

爪が乾燥
クリームなど



爪は乾燥する
ひびが入りやすく

履きかえて、
乾燥させる



多くの人が利用する場所に行ったら後は足をよく洗う



温泉、スポーツジム、
プール、サウナ、
病院のスリッパや
体重計など

しないように
で保湿する



クリームは
爪の根元から
先端に向かって
塗ります。

と、割れたり
なったりします。

足の指の間や爪の周りも
やさしく丁寧に洗う



硬いブラシや軽石などで力強く洗うと
肌を傷つけ、菌が侵入しやすく
なるため注意しましょう。

