

ひまわりだより

No.300

2023年05月

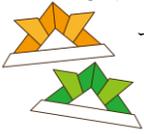


中上ひまわり薬局 松本市中上10-5 TEL 0263-35-4441
FAX 0263-37-5561
塩尻ひまわり薬局 塩尻市長畝230-3 TEL 0263-51-5311
FAX 0263-51-5322

定休日 日曜・祝日

若葉の芽吹く、新緑の季節となりました。

ひまわりだよりはこの度、300号を迎えることができました。引き続き病気や薬に関する事など様々なテーマを取り上げ、皆様に興味を持っていただけるようなお便りを発行できるよう、努めてまいります。



さて今回は、「**魚の目・たこ**」についてのお話です。



魚の目・たことは

魚の目・たこは、皮膚の表面の角層が厚くなった状態です。医学用語では、魚の目は**鶏眼(けいがん)**、たこは**胼胝(べんち)**と呼ばれ、中央に芯(硬い角質の塊)があるかどうかで区別されます。

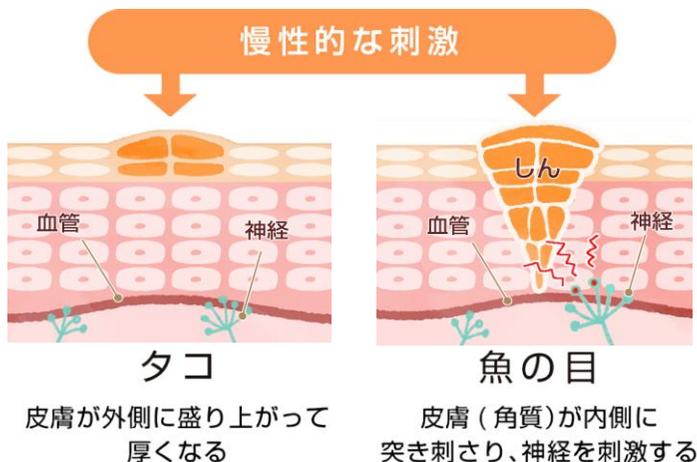
角質が皮膚の外側にたまって盛り上がり、芯の無いのが「たこ」です。皮膚の内側に角質が蓄積し、硬い芯となって皮膚の内側に食い込んで痛むのは、「魚の目」です。

魚の目とたこの両方ができているケースも多くみられます。

たこは足以外にも、生活習慣や職業、その人の癖などにより、身体のあちこちにできます。おしりの「座りだこ」や、指の「ペンだこ」などがよく知られています。



お子様の足に魚の目・たこができることは少なく、
お子様の足に硬いものができたときは、ウイルス性の
イボ(ひまわりだより No.283 で取り上げました)であることがほと
んどです。



症状

魚の目では、芯が神経を刺激するため、歩くときに痛みを伴うのが特徴です。たこは魚の目のような痛みは少なく、角質が厚くなっている分、感覚が鈍くなる感じがあります。

原因

実は、魚の目もたこも、その原因はどちらも同じです。魚の目・たこは、圧迫や摩擦刺激に対する皮ふの防御反応です。同じ部位に繰り返し摩擦や圧迫刺激が加わることが原因です。膝や腰が悪い方は、特定の部分に体重をかけて歩いてしまう場合が多く、魚の目・たこができやすくなります。また、足に合わない窮屈な靴(とくにハイヒール)を履き続けたり、スポーツで長時間足に負荷がかかる

ことなども原因になります。女性は男性よりも冷え性で足の裏の血行が悪いため、魚の目を生じることが多いともいわれています。



検査

診察だけで診断がつくので、基本的に検査は必要ありません。ウイルス性のイボと紛らわしいときには、表面を少し削ることではっきりする場合があります。

治療

歩くときに痛みを生じたり、数が多いようであれば、生活にも支障がでてきますし、治療をした方が良いでしょう。

最も一般的に行われる方法は、スピール膏®です。スピール膏®とは、サリチル酸含有の絆創膏で、角化した皮膚に貼り付けることで、有効成分のサリチル酸が浸透し、硬くなった角質層をやわらかくします。スピール膏を用いて少しずつ角質をやわらかくし取り除く方法の他、直接メスやニッパーなどで患部を削る方法、また、イボの治療の時のように電気焼灼法(電気メスをあてる)や冷凍凝固療法(液体窒素をあてる)などを行うこともあります。魚の目は、芯が残っていると、何度も再発し拡大してしまうため、芯をできるだけ取り除くことが重要です。削った後は、角層をやわらかくする作用のあるサリチル酸含有の外用剤を塗布しておく、再発をおさえることができます。

スピール膏®やサリチル酸含有の塗り薬は薬局で市販されているので、ごく軽症であれば、セルフケアで様子を見ることも可能です。



ただ、ご自分で処置するのはトラブルのもととなる可能性があるため注意が必要です。つい深く削り過ぎて

炎症を起こしてしまったり、ウイルス性のイボを魚の目だと思って削ってしまったりすると、ウイルスが飛び散って感染を広げてしまう可能性があります。

そもそもトラブルとなっているできものが、魚の目やたこなのか、あるいは、ウイルス性イボの可能性もあるのか、判断することは簡単ではありません。イボの特徴として、つまむと痛い、削ると点々と出血がある、表面に細かいギザギザがあるといったことがあげられますが、自己判断の難しい時には病院を受診してください。

日常生活での注意点

サイズの合った靴を選ぶことが大切です。きつい靴はもちろんのこと、ゆるすぎる靴も原因になります。また、姿勢や歩き方のくせなども原因となり、根本的な原因を直さなければ、魚の目やたこは繰り返し再発してしまいます。市販されているドーナツ型の魚の目パッドが有効な場合もあります。



糖尿病の方は、たとえ痛みがなくても、小さな傷から細菌感染をおこし重症化することがあります。日頃から足をよく観察しながらお手入れ(フットケア)をし、気になるところを見つけたら早めに病院を受診しましょう。



❖❖ ひまわり薬局ではホームページも開設しています ❖❖

<http://www.himawari-ph.nagano.jp/>

こちらも是非、ご覧ください ☺