

ふれあい曾山医院

2004年7月号(第31号)

発行人：曾山 信彦

津名郡津名町志筑1391-9

Tel: 0799-62-5566

http://www.h6.dion.ne.jp/~soyama

患者様と共に ④

禁煙教室体験記 (細島 成氏 理学療法士)

約十年間タバコを吸ってききましたが、禁煙を決意し、曾山医院のスタッフではあります、禁煙教室を受講いたしました。

タバコは脳卒中や心臓疾患、呼吸器疾患、癌など様々な病気の原因になっていきます。

そして周囲の喫煙しない人々にも有害であり、社会問題にもなってきました。公共の施設では喫煙することができなくなっているのが現状です。

私の場合、ニコチネルという禁煙補助薬(パッチ剤)を使用しながら禁煙しました。



しかし最初のころは、食後や車の運転・一人で暇な時など、やはり吸いたくなるので自分の部屋や車の中には常にガムを置いておき吸いたくなる前にガムをかむようにし、イライラする気持ちをコントロールしました。

誓約書に署名し、禁煙開始後2ヶ月かけてパッチを徐々に減らし、無事修了証書を取得しました。

禁煙を始めてから胃の調子もよくなり、空腹感も感じられ食欲が増してきました。タバコは「百害あって一利なし」ですので今後も継続していこうと思います。



「水虫について」

水虫は「白癬菌」というカビの一種が足の皮膚に住み着いた状態を言います。

水虫は自然発生するものではなく、人から移されるものです。菌が床などにつくことにより足から足へと行き来するので、裸足で人が集まる所は特に注意が必要になります。

例えば家の中で特に注意すべきは、お風呂の足拭きマットやトイレのスリッパです。外出先での感染源はスポーツクラブや温泉などの更衣室です。白癬菌生息率はほぼ100%です！

ですが、白癬菌は付いてもすぐには感染しません。何故なら菌が侵入し、定着するのに24時間かかるからです。感染にはその時間と、ムレ状態の環境が必要になります。ムレ状態が続くと菌は角質を餌にどんどん増殖し、角質の奥に侵入、やがて症状が出てきます。

これらを防ぐには24時間以内に角質の表面に付いた菌を1日1回、しっかり洗い流せば菌が増殖する間を与えずにすみます。洗っているはずなのになってしまう、という方は、指の間まで丁寧に洗っていないためです。

また折角洗っても、菌の付いた足拭きマットを使っている意味がありません。こまめに洗濯しましょう。

「水虫かも」と思ったら、まずは気軽にご相談ください。



水虫の形は4種類

最も多いのが足指の間のできる「趾間型(皮ムケタイプ)」で、足の指の間が白くふやけて厚くなり皮が剥けてきます。ひどくなると赤くただれる事もあります。むずがゆい程度で痒みが無い事も多いです。

次が「小水疱型(水ぶくれタイプ)」で、足の裏や側面、指などに直径2~3mm以下の水泡ができ、皮が剥けると透明で少し粘り気のある液が出てきます。痒みを伴い、搔くとさらに痒みが強くなります。

「爪白癬」はこれらが悪化して爪に入った状態で、非常に治療が厄介になったものです。

「角化型(かかとカチカチタイプ)」はかかとを中心に角質が厚くなってひび割れを起こし、粉が吹いたようになります。痒みを伴うのが特徴で、ひどくなると足の裏全体に乾いた白粘土を張り付けた様になります。

(緒方 美香 看護師)