医療法人財団 医道会　十条武田リハビリテーション病院

リウマチ通信

Vol.80
2026年5月号

足の皮膚と爪の「白癬」

関節リウマチの方では、足の痛みや変形、爪の変化があるため、白癬、いわゆる水虫に気づきにくいことがあります。白癬はよくある病気ですが、放っておくと爪が厚くなって靴に当たったり、皮膚のひび割れから感染につながったりすることがあります。

★白癬（はくせん）とは？　いわゆる「みずむし」です

　カビの一種　白癬菌が、皮膚や爪に感染して起こります。感染している人の足から落ちた角質に白癬菌が含まれ、床、バスマット、スリッパなどを介して足につくことがあります。ただし、菌が足についただけですぐに発症するわけではありません。足が蒸れた状態が続いたり、皮膚に小さな傷やひび割れがあったりすると、白癬菌が増えやすくなります。白癬菌は、皮膚の表面にある角質や、爪・毛に含まれるケラチンを栄養にして増えます。足の皮膚に起こるものを足白癬、爪に起こるものを爪白癬といいます。いずれもよくある病気で、日本での推計頻度は足白癬13.7%、爪白癬7.9%とされています。

★関節リウマチの方　白癬に注意しただきたい理由

　①足の変形や痛みがあり、足指の間を見にくい。②爪が厚く変形しているなど、白癬と区別しにくい。③白癬が原因で爪が厚くなると、痛みや歩きにくさにつながる。④リウマチの薬だけで白癬になりやすくなるわけではありませんが、免疫を抑制する薬やステロイドを使用している方では、水虫で生じた足の傷やひび割れから生じた細菌感染（蜂窩織炎といいます）が重症になることもあるので注意が必要です。

★白癬かなと思っても　注意して下さい

足の皮むけやかゆみは、すべてが水虫とは限りません。また、湿疹、かぶれ、乾燥、爪の老化、リウマチによる足や爪の変化と白癬は似ている場合があります。

★白癬の診断には皮膚科を受診しましょう　皮膚や爪の一部を少し採取し、顕微鏡で白癬菌を確認して診断します。

★治療薬のポイント

皮膚に対する塗り薬：症状がある場所だけでなく、足の指の間や足裏など、少し広めに塗ります。見た目がよくなっても白癬菌が残っていることがあるため、自己判断で早くやめないようにしましょう。

爪の塗り薬：爪は伸びるのに時間がかかります。そのため、効果を実感するまでに数か月以上かかることがあります。途中でやめず、医師の指示に沿って続けることが大切です。

飲み薬のポイント：爪が厚い、広い範囲に白癬がある、塗り薬だけでは治りにくい場合などでは、飲み薬が検討されます。効果が期待できる一方で、肝機能や薬の飲み合わせに注意が必要です。リウマチではメトトレキサート、JAK 阻害薬、降圧薬、脂質異常症の薬などを飲んでいる方が多いです。よって、白癬の飲み薬を使うときは、必ずお薬手帳などで飲み合わせを確認してもらいましょう。またリウマチ科の主治医にも白癬の飲み薬を開始したことをお薬手帳などで伝えましょう。

★市販薬でもよいのか？

市販の水虫薬にも、白癬菌に効く成分が含まれています。軽い足白癬では、市販薬で改善することもあります。ただし、市販薬は基本的に、足の皮膚の水虫を対象とした薬です。爪白癬は爪の奥まで菌が入り込むため、市販薬だけで治すことは難しいことがあります。また、湿疹やかぶれを水虫と間違えることがあったり、ステロイド入りのかゆみ止めを自己判断で使うと、白癬が悪化することがあります。2 週間ほど使っても改善しない場合は、受診しましょう

★治療期間の目安

足の皮膚の白癬では、塗り薬を約 4 週間続けることが多いです。症状がよくなっても、菌が残っていることがあるため、自己判断で早くやめないことが大切です。爪白癬は、治療に数か月から 1 年ほどかかることがあります。薬を使ってもすぐに爪全体がきれいになるわけではなく、新しい爪が伸びて入れ替わるまで時間が必要です。自己判断で中止せず、医師の指示に沿って続けましょう。

★さいごに

予防としては、できる範囲で足の指の間を泡でやさしく洗いましょう。強くこすっても一旦感染した白癬菌はとれませんし、肌をいためてしまいます。足を洗いにくい方は無理をせず、入浴時や靴下を替える時に指の間の水分をふき取りましょう。靴や靴下はよく乾かして蒸れを防ぐことが大切です。足について気になる症状があれば、遠慮なくスタッフにご相談ください。

主な参考資料：日本皮膚科学会皮膚真菌症診療ガイドライン 2019、

Bicer A, et al. Prevalence of dermatophytosis in patients with rheumatoid arthritis. J Rheumatol 2003;30:99-103.

（　文責　医師　駒野　有希子　）