



爪の変色や変形が  
気になる方へ

# もしかして つめ水虫？

監修：金沢医科大学 名誉教授 望月 隆 先生

## つめ水虫 チェックリスト

- 爪が白色や黄色ににごっている
- 左右で爪の形や色が変わっている
- 水虫にかかったことがある、もしくは今かかっている
- 日中は靴をはいていることが多い
- 爪が切りにくくなってきた

あてはまる項目が複数ある方やその他に気になる症状のある方は、つめ水虫の可能性があります。医師にご相談ください。

科研製薬株式会社

# つめ水虫って どんな病気？

はくせんきん

**白癬菌**というカビが  
爪に感染した病気です。

足や手指の水虫を放置することで、白癬菌が爪にまで広がり、爪が白色や黄色ににごる、ぼろぼろになる、厚くなるといった症状がみられます。日本人の13人に1人がつめ水虫にかかっていると言われてています\*。

## つめ水虫の例



\* 畑康樹ほか：日本臨床皮膚科医会雑誌：41(1)，66-76，2024

# つめ水虫を放っておくと どうなるの？

爪が自分で切れなくなったり、  
大切な家族に水虫をうつしてしまう  
可能性があります。



※家族が水虫にかかっている場合は、一緒に治療しましょう。

## そのほかにも…

- 厚くなった爪が靴にあたって痛みを感じたり、歩きづらくなったりすることがあります。
- 白癬菌が自分の体のほかの部位に感染する可能性があります。
- 糖尿病の方は、爪の下が膿<sup>う</sup>みやすくなります。

# つめ水虫は どうやって治すの？

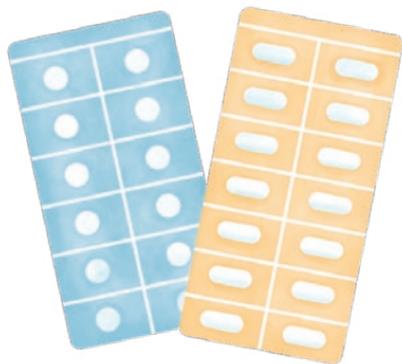
がいようやくぬり薬(外用薬)や飲み薬(内服薬)  
ないふくやくによる治療がおこなわれます。

つめ水虫は、放っておいても治る病気ではありません。治療に使われる外用薬と内服薬は、どちらも白癬菌の増殖を抑え、菌を殺す働きがあります。近年、つめ水虫専用の外用薬が使用できるようになりました。

外用薬



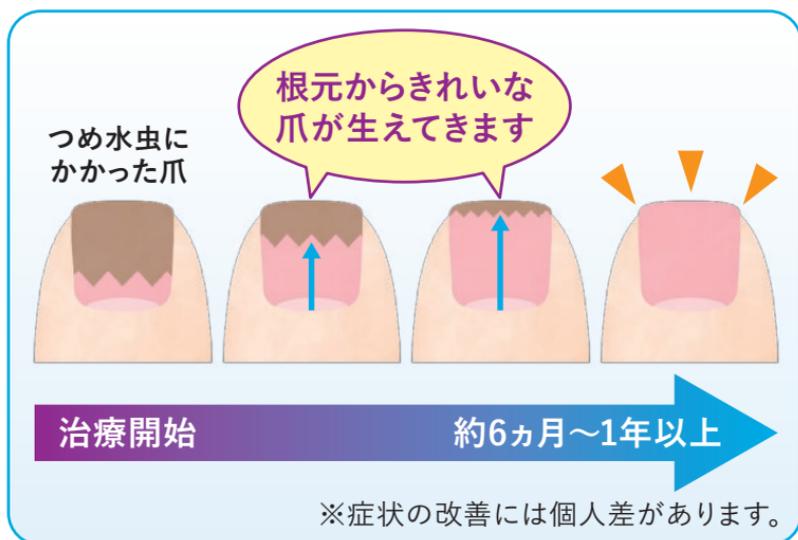
内服薬



# つめ水虫はどれくらいで治るの？

症状により、約6ヵ月から1年以上かかる場合があります。

つめ水虫の治療では、お薬で白癬菌を殺菌し、新しいきれいな爪に生えかわるのを待ちます。爪の伸びる速さは、年齢やどの爪かによって異なります。つめ水虫の治療は根気よく取り組むことが大切です。



# 日常で気をつける ことは？

白癬菌が爪に広がる前に、早めに  
足の水虫の治療をしましょう。

つめ水虫の原因となる白癬菌は、足から爪へと  
広がります。

爪と足の水虫の両方に感染している場合は、  
一緒に治療する必要があります。

足は毎日丁寧に洗い、  
よく乾かしましょう。

軽石や硬いタオルで強くこすると傷がつくので、優しく汚れを  
落としましょう。



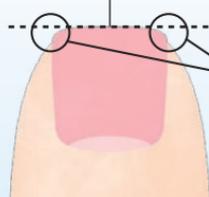
※手のつめ水虫の場合も同様に、手や指を清潔に保ちましょう。

## 足の爪は四角く切りましょう。

爪が皮膚にあたったり、食い込んだりするのを防ぐことができます。

### 正しい爪の切り方(スクエアカット)

まっすぐ横に切る



角は少し丸くカット



1mm以内

家族や友人などにうつさないために。



- 白癬菌は切った爪やはがれ落ちた足の皮膚のなかでも生き続けます。床や畳はこまめに掃除をしましょう。
- 早めの治療が最大の心づかいです。



つめ水虫  
情報サイト

つめ水虫.jp

つめ水虫の病気、診断、治療などに関する詳しい情報を紹介しています。



つめ水虫.jp

<https://www.tumemizumushi.jp>

検索



医療機関名