

Beauty

水虫の原因は「カビ」だった!?

一般的に水虫と呼ばれているものは、「白癬菌(はくせんきん)」と呼ばれるカビが足の皮膚に寄生して起こる病気のこと。医学的には水虫のように白癬菌によって起こる病気を「白癬」と呼ばれています。この白癬菌は、皮膚の角質を構成する成分のケラチンというたんぱく質が大好物。つまり水虫は、ケラチンがあれば足や手だけでなく、皮膚の一部である爪や毛髪まで体のどこにでも寄生する可能性がある、とても身近な感染症なのです。

水虫予防のポイント!

毎日、石鹸でいねいに足を洗おう

白癬菌が皮膚の角質層に住みつくと1日くらいかかるといわれているので、仮に白癬菌が皮膚についても足の裏から指の間まできれいに洗い流せば問題ありません。洗ったあとは指の間までよく乾燥させること!

同じ靴を続けて履かない

できれば数足をローテーションで履くようにしましょう。通気性の良い靴や靴下を選び、脱いだ靴はよく乾燥させましょう。

足拭きマットやスリッパは別々に

暖かくて湿気の多い足拭きマットやスリッパは白癬菌の格好の住処。特に家族に水虫患者がいる場合、共用は禁物。

家族に複数水虫患者がいる場合は、家族全員で治療を

ひとりが治っても、他に患者がいれば家中に白癬菌をバラ撒かれ続け、再感染の危険性大。

床掃除はこまめにしよう

足が清潔でも床や畳、カーペットが汚くても意味がありません。最大の感染源は剥がれ落ちた皮膚です!

水虫治療は根気よく! ~完治のための心得~

「水虫は治らない」と思い込んでいる人! それはもう過去の話です。確かに、水虫は再発しやすく治療には根気が必要。しかし、優れた殺菌作用を持つ薬の登場により、完治も夢ではないのです! あきらめず、今年こそ水虫を撃退しましょう! また、薬を塗って症状が治まっても、菌は息を潜めているだけ。治療をやめた上に高温多湿の環境になれば再び菌は活発に動き出し、再発する可能性大! だから、症状が治まっても決して油断は禁物! その後1ヵ月程度は薬を塗り続け、根気よく治療を続けることが完治につながるのです!!

水虫は働き者の勲章!

カビの一種である白癬菌は、当然高温多湿の環境が大好き。温度15°C、湿度70%以上になると活発に増殖する性質があります。まさにこれからの梅雨から夏場にかけての季節は、白癬菌にとって絶好の季節! ただ、最近では冬場でも室内は暖房が行き届いているので、冬でも水虫は発症するようになりました。ところで「水虫」というとこれまで働き盛りのサラリーマンなどお父さん世代に多いといわれていました。これは1日中履いている靴の中が蒸れ、白癬菌が最も活動しやすい環境にさらされているためです。しかし最近では、ストッキングにパンプスやブーツなど通気性の悪い靴を履いて働く女性の増加に伴い、女性の感染率も上がっています。

天井下を、室内干しスペースとして活かせる。使わない時はスッキリ収納!



人の少ない洗面所に設置すると、脱水後すぐに干せます。



寝室や個室の窓の上にも、簡単に後付けできます。収納時はカバーで隠れます。



室内専用 物干しユニット
(ホシ姫サマ)

こんな時にオススメ!
・道路に面した住宅や外気が汚れている工場地帯。
・花粉症や梅雨時季、外に干せない季節のとき

今日のレシピ

ふわふわ卵と
トマトどんぶり



材料 (2人分)

卵.....3個
トマト.....大1個
「キッコーマン本つゆ」.....大さじ1
塩.....適宜
サラダ油.....大さじ1
温かいご飯.....適宜
あれば香草.....適宜

下準備

卵は割りほぐして「キッコーマン本つゆ」塩を入れて混ぜておく。トマトは湯むきして6等分のくし形に切っておく。

①フライパンにサラダ油を入れて強火で熱し、トマトを入れて表面が少し色づくくらいさっと焼いて取り出す。フライパンを拭いて残りのサラダ油と卵液を入れて半熟状に炒め、トマトを加えてさっと炒め合わせる。

②どんぶりにご飯を盛り①のをのせ、香草のをせる。

橿原運動公園 総合プール



奈良の橿原市にある橿原運動公園。運動公園内には総合プールがあり、本格的な競技用プールから、パイパスから見るとも大きなスライダーや、流水プールなどを備えたレジャープールまであります。小さなお子様から大人まで一日中、十分お楽しみいただけます!

| | | | |
|------|--------------------------------|-------------|--------------|
| 住所 | 橿原市雲梯町 323-2 | | |
| アクセス | 大和高田バイパスからジャンボスライダーが見えたらバイパス下車 | | |
| 料金 | 大人 1,100 円 | 3 歳以上 600 円 | 3 歳以下無料 |
| 営業時間 | 9:30~16:30 | 定休日 | 7/31(金) |
| | | | 9:30~13:30 |
| 駐車場 | 無料駐車場あり | お問合せ | 0744-22-6665 |