安井鍼灸整骨院 NEWS VOL. ８１（６月）

こんにちは。安井鍼灸整骨院です。今回は、たこ・魚の目(うおのめ)、ものもらいについてです。
うおのめは、足の裏や指などにできる円形の皮膚の硬い角質の塊のことです硬くなった皮膚の中央に、魚の目のような芯ができる特徴から「うおのめ（魚の目)」と呼ばれています。正式名称は「鶏目（けいがん)」といいます。うおのめは男女問わず起こる皮膚病ですが、ハイヒールなどを履く女性の方ができやすいといわれています。

うおのめの原因と症状

うおのめは外部からの刺激や圧迫によって、足の裏や指の皮膚の角質が硬く厚くなっていき、皮膚の奥深くに芯ができる症状です。足の大きさや形が合っていない靴やハイヒールを長時間履いていたり、つま先など足の裏の一部に負担が大きくかかるような歩き方などが、うおのめの主な原因となります。うおのめができると、皮膚の奥深いところまで芯がめり込んで神経を刺激するため、靴が患部がに当たったときのみならず、歩いているだけでも圧迫されて強い痛みが生じることがあります。

うおのめの治療方法

うおのめは皮膚の奥深くにできた芯が残っていると再発するため、確実に対処することが大切です。
再発を防止するためにも医療機関を受診し、適切な処置を受けましょう。

市販の薬を使う

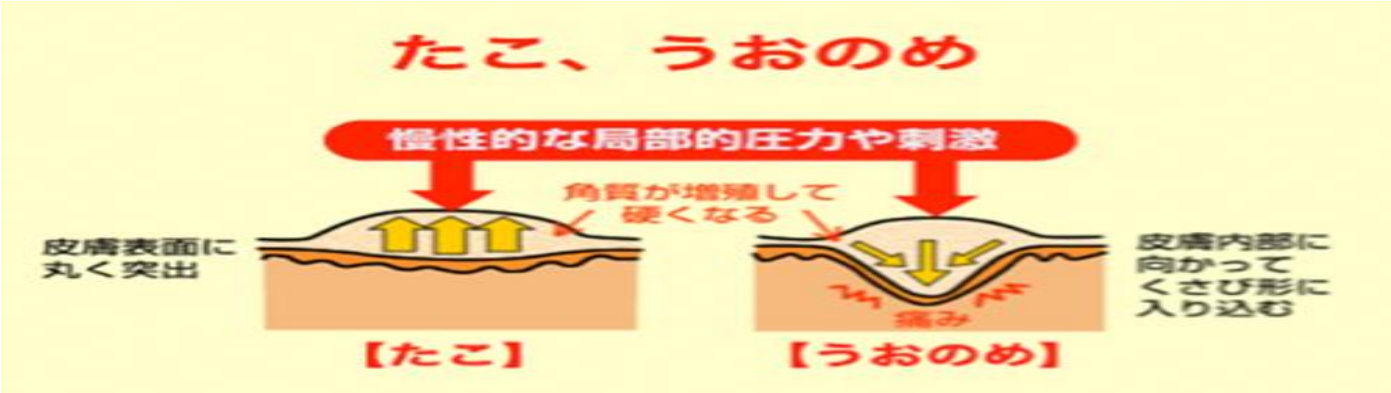
うおのめを治療する市販薬には、軟膏や液体タイプ、絆創膏タイプのものがあります。軟膏や液体タイプのものは、清潔にした患部に定期的に薬剤を直接塗り込むことで治療していきます。絆創膏タイプは 2～3 日貼り付けて患部をふやかし、柔らかい状態にしてからうおのめを除去します。ただし自分で除去しようとすると、雑菌が入りかえって悪化したり、治ったと思っても再発する恐れがあるため、市販薬を使うのはごく軽度の時だけにしましょう。また、うおのめとイボはよく似ています。うおのめと思って自分で治療しようとすると、いぼが増えてしまうので、気をつけてください。

クリニックや病院を受診する

クリニックや病院を受診すると、うおのめの状態に合わせた治療を受けることができます。
特に、市販の薬を使ってもうおのめがなかなか改善されない場合や、再発してしまった場合は医師に相談して治療しましょう。

うおのめの予防

うおのめを予防するには、何よりも足の裏に負担をかけないことが大切です。まずは足の大きさや形に合わない靴、ハイヒールは履くのを避け、今履いている靴が自分に合っているか確認しておきましょう。長時間歩いたり、立ち仕事をしたあとは、お風呂などで足をマッサージしてしっかりケアしましょう。さらにお風呂上りは、硬くなった箇所の皮膚を柔らかくするクリームを塗布することが予防に効果的です。



ものもらいの原因・症状

目の周りのできもののほとんどは「ものもらい」と呼ばれます。この呼び名は東日本を中心に使用されているもので、この他に、めばちこ、めいぼ、おひめさんなど地方ごとにさまざまな呼び名があります。これらは俗称で、医学的には「麦粒腫（ばくりゅうしゅ）」や「霰粒腫（さんりゅうしゅ）などを指します。それぞれ詳しく説明していきましょう。

麦粒腫とは

まぶたの縁や内側に細菌が感染して、まぶたの一部が腫れて赤くなるものです。まつ毛の毛根に感染した場合を「外麦粒腫」、まぶたの内側のマイボーム腺に感染した場合を「内麦粒腫」といいます。はじめはまぶたに局所的な赤みがあらわれ、しばしば軽い痛みやかゆみを伴います。炎症が進むと、赤み、腫れ、痛みが強くなることも。化膿が進むと、腫れた部分が自然に破れて膿が出ることがあります。膿が出た後、症状は回復に向かいます。麦粒腫の原因となる細菌は多岐に渡り、涙で洗い流せる弱い菌もあれば黄色ブドウ球菌など重症化しやすい菌もあります。主に、細菌がついた手指で目を触ることで感染します。

霰粒腫とは

まつ毛の内側には、「マイボーム腺」という、目を乾燥から守るために必要な脂質が出る分泌腺があります。このマイボーム腺の出口が詰まり、慢性的な炎症が起きた結果、肉芽腫という塊ができる病気です。麦粒腫と異なり、細菌感染を伴わない炎症です。霰粒腫の主な症状はまぶたの腫れや異物感。多くは、痛みも赤みもなくまぶたの内側にコロコロとしたしこりのような塊ができます。炎症を伴った場合は麦粒腫と似た症状が出ることがあり、これを「急性霰粒腫」といいます。

結膜炎とものもらいの違い

充血や目やになど症状が似ていますが、ウイルス性結膜炎は人へ感染するのに対し、ものもらいは細菌が原因となるため、人へうつることはありません。また、一般的な結膜炎は結膜の表面に全体に炎症が起こりますが、ものもらいは炎症が結膜の中まで進み、一部分が腫れてしこりが感じられます。

基本的な予防法

こまめに手を洗う

麦粒腫は手指を介して細菌に感染するので、こまめに手を洗い、汚れた手で目を触らないことが大切です。コンタクトレンズをつけるときや外すときは必ず手を洗いましょう。

免疫機能を低下させない

健康で免疫機能が正常に機能していれば、たとえ目に細菌が触れても感染することはありません。しかし、免疫機能が未熟な子供や免疫機能が低下している高齢者、病中病後の人などは感染しやすいので注意が必要です。睡眠や食事に注意して免疫機能を低下させないことが大切です。

まつ毛の内側までアイメイクをすることを避ける

アイメイクでマイボーム腺を塞ぐと麦粒腫や霰粒腫の原因になるので、まつ毛の内側までアイメイクをすることは避けましょう。また、まつ毛のエクステンションはマイボーム腺を塞ぎ、また目の周りを清潔に保ちにくくなるためおすすめできません。

安井鍼灸整骨院　０７８－９９５－９４６１　新患の方は、来院前に予約の御協力をお願いします。
9：00～12：00　16：00～21：00(月～金)　８：３０～13：00　16：00～20：00(土)
駐車場正面に２台　キッズスペースあり　夜２０：３０まで受付　詳しくはHPをご覧ください。
兵庫県明石市大久保町大窪１９２１番地の１クレージュ山手１０１号(カラオケまねきねこ横)