

4. カビが生えやすい人と対策

糖尿病のコントロール不良の人

血糖値が高い状態が続いていると、当然血液以外の場所にもブドウ糖がだぶつき、自分の体が砂糖漬けになったようなものです。カビは美味しいものにとりつきます。美味しいあなたは、カビが着いた餅やミカン同様、格好のターゲットです。なお、糖尿病による免疫力低下も原因です。

太った方

皮下脂肪が多いと熱が逃げず、体をさますために大量の汗をかきます。カビはしめった場所が大好きです。また、2段腹、3段腹、二重あごの重なった場所や大きな乳房の下は、皮膚と皮膚とが接触し、かいた汗が乾かず常にジメジメしています。こんな場所は格好のカビの培地です。

免疫の弱った人

HIV(AIDS)などの、免疫不全症、ガンの患者さん、抗ガン剤治療中の方、免疫抑制剤を使用中の方、ステロイドホルモンでの治療を

受けている方などです。免疫が弱ると元々大して毒性のない細菌やカビがはびこります。このような毒性の低いおとなしい菌の感染症を、日和見感染症と呼びます。これらの菌は、宿主（宿り先）の免疫力の高さを見て、強ければおとなしくして、弱いと見たら大暴れをするという、日和見するのが特徴です。

宿主は免疫力が弱いこと、そして治療に使っている上記の薬はどれも止め難いものなので、抗真菌剤をしっかり使うことしか治療の方法はありません。

カビの生えやすい体と対策

前述の皮膚と皮膚がくっつきやすい構造、結核などで肺に空洞ができている場合がこれです。空洞は仕方ありませんが、糖尿病の治療やダイエットは本人の努力で解決可能です。健康でスリムな体作りがカビにとりつかれない秘訣です。

編集後記

早めに梅雨もあけ、夏真っ盛りになりました。お陰様で、海の日連休は晴天に恵まれて、富士山に登ってきました。日陰のない開放的な登山道で耳たぶの皮がむけるほど日焼けしましたが、標高が高いせい暑さも感じず気持ちの良い登山でした。しかし20歳の時に登った奥穂の標高を超えた8合目あたりから、何となく頭がジンジンし、頂上付近ではかつて経験したことのない頭痛を覚えました。血液中の酸素濃度も下がり、息切れこそしませんでした。いつもより心拍数が高くなりました。始めて経験する高山病の軽い症状です。同行の父や妹、息子や姪達も同様で、雲行きが怪しかったこともあり、長居は無用とコーヒーを一杯飲んで7合目の小屋まで下りました。標高は3010mで頂上の時より頭痛は軽減したものの、翌朝まで頭のぼんやり感が残りました。81歳になる父は、6合目付近で早速酸欠となり、先行きが危ぶまれましたが休み休み登ることで、何とか登頂を達成できました。下りは心肺に負担はかからないものの、体重が膝に、つかれが足の筋肉にのしかかり、登りよりきつそうでした。週に2回ゴルフのラウンドをこなしているので、本人も楽勝かと思いきや、年齢なりに衰えはあったようです。とは言え、あっぱれなことで、日常の鍛錬が功を奏し、75歳以上の登頂者に配られる扇子をもらって、ご満悦でした。

山口内科

(夏休みのお知らせ)

8/3 4 5 6 7 8 9 10 11 8/12

〒247-0056

鎌倉市大船3-2-11

通常どおり → ← 休み → ← 通常

注意！ 7月29日（月）も臨時休診です。

電話 0467-47-1312

<http://www.yamaguchi-naika.com>

すこやか生活

第15巻第2号

発行日平成25年7月25日

編集：山口 泰



目次:	ページ
常在菌とカビ(真菌)	1
白癬菌とでんぷう菌	2
カンジダ	3
肺アスペルギルス症	3
カビが生えやすい人と対策	4
編集後記	4



1. 常在菌とカビ（真菌）

一時期、抗菌グッズなどと言うものがはやり、人は細菌やカビとは無縁なものという幻想が広がりました。しかし、血管の中や髄膜、関節腔など外部との交通路がないところを除いて、人体にはどこもかしこも細菌やカビが住み着いており、胃酸のため菌は住めないと言われていた胃の中にもピロリ菌が住んでいます。このように健康な状態の体に、害を及ぼさずに住んでいるのが常在菌です。常在菌は普段は毒性が少なく、おとなしく同居していますが、その場の免疫力が落ちたり傷があると、はびこって病気の元になります。これらは病気の原因になるほか、普段は宿主（人体）に益する働きもしています。必要なビタミンや栄養を作っていたり、本当に病原性の高い菌が侵入しようとしたときに、スクラムを組んで追い出すなどです。常在菌の多くは細菌ですが、でんぷう菌というカビ、EBウイルスや単純ヘルペスなどもそのグループに入ります。各臓器の主な常在菌を紹介します。

口腔内：連鎖球菌の仲間が主で、真菌のカ

ンジダなども住んでいます。口腔内で有名な“歯周病菌”もこれらの雑多な常在菌の塊です。

鼻腔：皮膚と同様に、表皮ブドウ球菌や、黄色ブドウ球菌がすんでいます。肺炎球菌やインフルエンザ菌なども見かけます。

大腸：バクテロイデスや病原性低い大腸菌、そしてヨーグルトの素になる乳酸菌などです。

皮膚：表皮ブドウ球菌、黄色ブドウ球菌他、カンジダやでんぷう菌などの真菌も住んでいます。

腔内：女性ホルモンの影響を受け、多少菌の組成が変わりますが、主なものはデーデルライン桿菌と呼ばれるラクトバチルス（乳酸菌）が主です。この菌は酸性の乳酸を作るので、他の病原菌の繁殖を抑える働きがあります。ただ、抗生物質に弱い菌なので、人によってはセフェム系などの抗生剤を飲むと、あっという間に死んで、代わりに抗生物質が効かないカンジダがはびこることがあります。（カンジダ性腔炎）

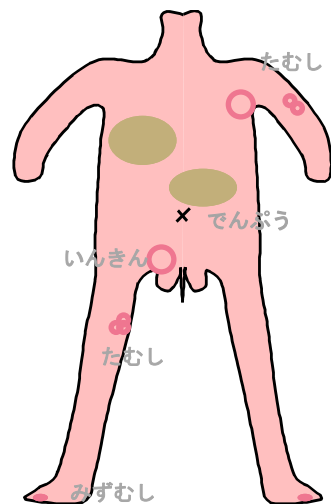
2. 白癬菌とでんぷう菌

皮膚に住む、代表的なカビが白癬菌とでんぷう菌です。最もポピュラーなカビたちなので順に紹介します。白癬菌は炎症が強めなのでかゆみを覚えますが、でんぷう菌はおとなしいので、皮膚の色素沈着のみでかゆくないこともあります。

白癬菌

白癬菌は、菌がはびこる体の部位によって病名が違ってきます。手や足の指の間などに生える場合は**水虫**。爪に生えると、**爪水虫**。そして、股間に広がると**いんきん**、手足や股間を除くボディや、腕や脚にでると**タムシ**と呼ばれます。また、頭にできるものは、**しらくも**といわれます。

むいた皮膚を顕微鏡で覗いて、白癬菌が確認できれば確定ですが、それぞれ特徴的な外見を示すので、病変に対して抗真菌剤を塗って改善すればほぼ間違いないでしょう。それでは、代表的な**タムシ**を見てみましょう。肉眼的特徴は、
①円形に近い、1cm程度以上のコイン状の発疹
②円形の発疹は中央部の炎症が軽く、正常皮膚との境界が最も炎症が強いため、リング状の発赤のつよい部分があるのが



特徴です。周囲の炎症は少し治まると、皮がむけた感じになります。

治療：ケトコナゾール、ミコナゾールなどの抗真菌剤の塗布が一般的で、塗る場所に合わせて、クリームや軟膏、ローション（チンキ）があります。1～2週間で見かけ上消えたように見えますが、そこで塗るのを止めてしまうと、すぐぶり返します。

爪の水虫は、皮膚と比較し、クリームやローション、チンキで治療してもなかなか治りません。そこで、ラミシールやイトリゾールなどの内服が一般的になりました。爪が生え替わる期間、約6ヶ月間内服し綺麗になったら、治療終了。

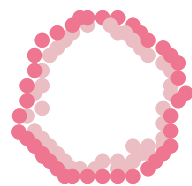
でんぷう菌

白癬菌よりおとなしい真菌で、乳房の下、おへそのまわりなど蒸れやすいところに繁殖します。かゆみが軽いので、ただのシミと誤っている方が多いです。しかし、周囲の皮膚と比べて、コーヒー牛乳色のシミが広がっているように見えたなら、これです。

治療：白癬菌と同様にケトコナゾールやミコナゾールのクリームを1日一度塗っておけばよいでしょう。

たむしの特徴：

- 1円玉以上の輪状の発疹で正常部との境が、クッキリしている。
- 輪状の発疹は外側に広がっていく。広がった外側側のエッジには、フレッシュな炎症部が存在し、赤みが強い、ツブツブした発疹が寄り固まっています。一部、水疱を持つものもある。
- 炎症部のすぐ内側は少し炎症が治まり、赤みが淡くなる。
- 中央は皮膚の再生が起こり、正常部に近い色となる。



3. カンジダ

カビは、菌糸という糸をひくイメージですが、だ円形のツブツブした菌体をした酵母というカビもあります。酵母は、パンだけでなくビールや味噌、醤油など発酵食品を作るために必要な、人とつきあいの深い真菌です。この酵母の仲間、人体に同居しているカビの代表がカンジダです。増殖は、出芽といい、だ円の菌体から小さなだ円の子供が分かれるタイプです。このカンジダは、普段は少数が、皮膚、口の中、膣などに常在し、様々な原因でそれらの部位で大量発生し、かゆみや味覚障害などの症状を呈します。

口腔内カンジダ症

免疫抑制剤や抗ガン剤、抗生物質の使用、ぜんそく治療薬の吸入ステロイド剤の吸入などで、口の中の免疫力が弱まると、普段はおとなしくしているカンジダが口腔内に急増します。鰐口瘡とも呼ばれるこの病変の典型は、白苔と呼ばれる、舌に白いこけが生えたような外観を呈します。口蓋弓にこけ状のものが付着したり、真っ赤ないわゆる一般的な炎症の外観を呈するものもあります。

カンジダによる炎症で、舌や口腔内粘膜が犯されると、ヒリヒリする痛みや、味覚障害を覚えます。

治療）ファンギソンシロップなどの抗真菌

剤ですが、飲み込むより薬を口に長く含んで接触時間をたっぷりにとって、感染部位を長時間、薬に曝すのが有効です。我慢できなくなったら、飲み込んだり、はき出します。

カンジダ性食道炎

胃内視鏡で覗くと、食道粘膜に白い粟粒大の苔がたくさん付いたように見えます。食べ物の残りカスもそっくりに見えますが、こちらは水で洗うとすぐ流れてしまいます。免疫力が低下したときなどに出てきます。無症状のことが多いのですが、炎症が強いと、飲み込んだときの胸のつまりや痛みを感じます。

治療）前述のファンギソンシロップが有効です。

カンジダ性膣炎

膣のかゆみや白っぽいおりものが特徴の比較的良く見られる感染症です。体力や免疫力の低下、ピルの使用や妊娠ほか、内科でよく見かけるのはセフェム系抗生物質の服用に伴ったものです。これは、カンジダの発育を抑えている膣の善玉菌（乳酸菌など）が抗生物質でやられ、カビの繁殖に歯止めがなくなった結果、カンジダがはびこったものです。

治療）抗真菌剤の膣錠を入れます。

肺アスペルギルス症

アスペルギルスは、青カビに似た、麴カビで菌糸を持っています。元々おとなしいカビですが、結核でできる肺の空洞など、菌が育ちやすい環境を手に入れると一気に繁殖します。

アスペルギローマ：結核感染でできた古い空洞や、肺のう胞による空洞にアスペルギルスが繁殖して、カビによる球形の塊が空洞の中にできる病変です。胸痛や、痰、咳や息切れを起こします。カビの球を切り取る外科手術が行われます。

侵襲性肺アスペルギルス症（IPA）：ガンや免疫抑制剤などで、生体の抵抗力が低下し、カビが

血管に侵入し、全身の臓器に広がり高熱が出るものです。細菌による敗血症に相当します。

慢性壊死性肺アスペルギルス症（CNPA）：アスペルギローマのように菌が固まったものでなく、肺の中にカビによる炎症が広がったものです。IPAとCNPAには強力な抗真菌剤での治療が必須です。

アレルギー性気管支肺アスペルギルス症：カビに対するアレルギー反応で、ぜんそく症状を起こします。このため、治療はぜんそくに準じたものになります。