

## 家族の健康 水虫にご用心



▶健康科学アドバイザー 福田千晶

これからの時期に気を付けたい病気に水虫があります。水虫は「白癬（はくせん）菌」と呼ばれる一種の力で、高温多湿を好みます。

水虫の症状にはいくつかの種類があります。足指の間などに小さな水膨れができる小水疱（ほう）型。足指の間の皮膚がふやけてジクジク湿る趾間（しかん）型。足の裏の角質が厚くなりザラザラして気付きにくい角質増殖型などがあります。

それぞれに適した薬を塗り治療しますが、市販薬で治療する場合も、症状が続いても最低1カ月間は薬の塗布を続けることが大切です。水虫と症状は似ている別の皮膚疾患もあるため、早く確実に治したい人は、皮膚科の受診が勧められます。特に糖尿病の人は水虫から細菌感染が起ると足の切断に至ることもありますから侮れません。

爪の先が白く濁り厚くなつて、ポロポロ割れやすい「爪水虫」もありま

す。爪白癬の治療は内服薬と塗り薬で1年くらいかかるため、根気よく続ける必要があります。

水虫は、多くの人が集まり靴を脱ぐ場所や素足になる場所では感染しやすいのです。公衆浴場やプールの足拭きマット、スポーツクラブの脱衣所の床は白癬菌が多いと考えられます。飲食店や公民館などのスリッパなども危険地帯です。白癬菌は付着してから皮膚で感染するまでに24時間くらいかかります。帰宅したときなど1日に数回は足をせっけんも使い丁寧に洗うことで感染を予防できます。家族で習慣にしましょう。

屋外での作業では足にも多量の汗をかき長靴や作業靴を連日履くので高温多湿、白癬菌が生き延びます。足に付いた白癬菌が靴にうつり、翌日履いたときに足の皮膚に菌が入り込むこともあります。白癬菌は乾燥に弱いので、靴は履いた翌日は履かずに乾燥させましょう。水虫は男性だけの病気ではなく、小さな子どもや若い女性でも感染するので要注意です。



## ベランダでできる キッチンガーデニング

〜ワケギ（ヒガンバナ科ネギ属）〜

▼土壌医 藤巻久志

新聞や雑誌は常用漢字の使用が多いので、胡瓜（キュウリ）や人参（ニンジン）、蚕豆（ソラマメ）などの漢字表記を目にするのが少なくなりました。野菜の漢字は、品種と同様に長い歴史と文化があるので、後世にきちんと伝えたいものです。

ワケギは漢字では分葱と書きますが、ワケネギと読んでしまう人も多いです。ワケギはネギ（葱）やタマネギ（玉葱）、ラッキョウ（辣蕪）、アサツキ（浅葱）などの仲間です。ネギやタマネギは種から栽培しますが、ワケギはラッキョウやアサツキと同じように種球から増やします。

種球からの栽培は手間のかかる育苗が不要なのでとても簡単です。ワケギは畑でなくても日当たりの良いベランダなら栽培できます。

種球は7〜8月にホームセンターなどで購入します。8月下旬〜9月下旬に種球を半日ほど日に当てて乾かし、外皮を丁寧に剥がし、先端の枯れている部分をはさみで切り取ります。

液肥を施します。

草丈が20cmくらいになったら、株元を2〜3cm残し、切り取り収穫します。再び葉が伸びてくるので、2〜3回収穫できます。

次回の種球を取る株は、球根を肥大させるために葉は収穫しないで伸ばしたままにします。5月に葉が枯れて倒伏したら、種球を掘り上げます。1個の球根が10〜20個以上になります。風通しの良い場所で貯蔵します。

ワケギはネギやニラのような刺激性の臭いはありません。穏やかな香りと風味を楽しんでください。酢みそあえや卵とじにするだけでなく、ナムルやチヂミにして韓国の食文化を味わうのも良いですよ。



深さ15cm以上のプランターに市販の培養土を入れ、株間10cmで2〜3球ずつ上部が少し出るように植え付けます。過湿と過乾にならないように、土の表面が乾いたら水やりします。草丈が10cmくらい