

きれいな爪は健康のバロメーター。

爪の先から根元にかけて縦の割れ目が入り、裂けてしまう状態。この裂け目にいろいろなものが入り、日

●**爪甲剥離症**
爪先から中心に向け、皮膚から離れてしまう症状。中高年に多くみられ、真菌が原因となることも。爪への刺激を避け、症状がみられたらすぐに皮膚科を受診してください。

●**陥入爪**
深爪や靴で足を締めつけすぎるといった刺激が原因で、先端部が皮膚に刺さったり、食い込んだりする状態。陥入部分の皮膚の肥大、赤いコブ状の肉芽ができるといったさまざまな症状を合併しやすくなります。治療はまずは炎症を抑える外用薬や内服薬を投薬し、その後は爪が正しい方向に伸びるようにワイヤで矯正したり、爪と皮膚の間に詰め物をしたりします。治りにくく再発を繰り返す場合は、陥入部分の爪と皮膚を除去する手術を行うこともあります。

●**爪甲縦裂傷**
爪の先から根元にかけて縦の割れ目が入り、裂けてしまう状態。この裂け目にいろいろなものが入り、日

●**爪水虫(爪白癬)**
白癬菌が原因による爪の変形、変色で、手足に症状が出ます。治療には塗り薬や飲み薬を使い、6カ月から1年の治療が必要。爪部を清潔にし乾かしておくことが予防に。他人や部位に感染させないよう注意。自己判断をせず専門医に相談を。

●**爪のケアの仕方**
手荒れは爪のトラブルの原因にもなるので、ハンドクリームなどで手と同じように爪も保護するようにしてください。血行を促すため指先のマッサージも有効です。爪のトラブルの原因の二つに水分不足があります。マニキュアなどを塗る時特に気をつけたのは、リムーバーの使いすぎ。水分不足となつて爪が割れる原因にもなります。

●**爪の根元部分に新しく爪をつくる爪母部が損傷すると、爪はえなくなる可能性があります。**

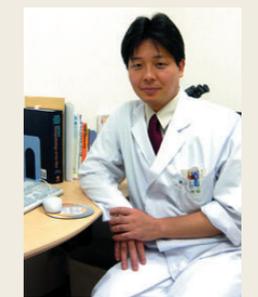
●**爪の根元部分に新しく爪をつくる爪母部が損傷すると、爪はえなくなる可能性があります。**

●**爪の根元部分に新しく爪をつくる爪母部が損傷すると、爪はえなくなる可能性があります。**



きれいな爪は健康のバロメーター。 日頃のチエックで気をつけたい爪のトラブル。

爪の状態をみることは毎日の健康チエックになります。色や形が変わったり、爪が割れるなどの状態がみられたら、病気のサインかもしれません。単に爪の病気だけでなく、貧血や内臓疾患が原因の場合もあるので要注意。また爪にトラブルがある、普段何気なくしている動作がしにくく、日常生活に支障が出ることも。爪の病気と症状、治療法などを神戸市の加茂皮フ科医院の加茂院長に伺いました。



回答者
加茂皮フ科医院 院長
加茂統良さん/かも・つねよし
平成7年神戸大学医学部医学科卒業、平成13年神戸大学大学院医学系研究科応用分子医学講座皮膚科学修了、医学博士。平成13年高砂市民病院皮膚科、平成15年神戸大学大学院医学系研究科応用分子医学講座皮膚科学助手、平成20年神戸市医療センター西市民病院皮膚科医長を経て、平成22年加茂皮フ科医院開院(皮フ科・アレルギー科)。日本皮膚科学会認定皮膚科専門医。
http://hathifu.com

やってみましょう

爪の切り方

[スクエアオフにカット]

指の先端から爪の両端がはみ出すくらいまで爪を伸ばした状態で、指先が少し見える程度に、爪の角を残して先端を四角くなるように平らに切る。

爪の角を丸く切ったり、急な角度で切ると陥入爪になりやすいので注意。

[深爪に注意!]

深爪をすると端の部分がなくなった爪が曲がって皮膚に食い込む。深爪をすると点線で囲んだ部分のようにトゲが残り、足の爪などでトゲも一緒に伸びて皮膚に刺さってしまう。

知っておきましょう

爪の構造

○爪甲は皮膚の下にある爪母でつくられ、爪床に沿って指先に向けて伸びる。
○爪甲根部に爪半月があり、爪がつくられたばかりで爪母細胞が残っているため白っぽく見える。

●**爪の病気と治療について**
ランニンが爪の中に混ざり、色素線条という茶色から黒色の縦線が出てきます。風邪をひいたり大きな手術をしたりなど体力を消耗し、全身の栄養が不足した期間があると、その時期につくられた爪も薄く脆弱になり、ポー線と呼ばれる横線となつて現れます。ほかに、白っぽくなり、変形がみられたら鉄欠乏性貧血の症状。緑の変色の場合は緑膿菌感染の疑いがあり、点状のくぼみは乾癬などの症状のひとつです。縦線は、老化によつて起こる場合もあり、規則正しい縦線は正常な状態なので心配ありません。

●**スプーン爪、時計皿爪**
爪の中央部分がスプーンのようにへこみ、先端がそる状態。鉄欠乏性貧血や甲状腺疾患に合併する症状が原因に。治療には鉄剤を投与。鉄分の多い食物をとることが予防に繋がる。時計皿爪は慢性的な呼吸器、循環器疾患の合併症状の場合があり、指先が肥大(太鼓ばち指)し、それに伴い爪全体が大きくなる症状。主に足の爪の症状で、合わない靴で