



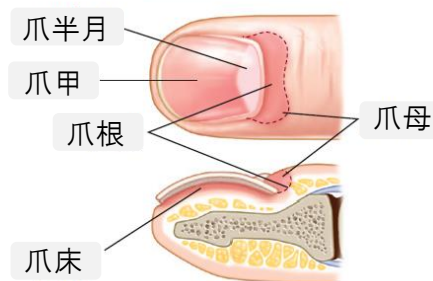
皆さんは日々爪のチェックをしていますか？「足の爪に何らかの悩みを抱えている」という方が、実はとても多いことがわかっています。

爪が原因で足指に痛みや炎症が起こると、姿勢や歩き方が悪くなるため、ひざや腰の痛みにつながります。特に高齢者の場合には転倒につながる危険もあります。また、糖尿病や血流障害のある方は、炎症の部分から細菌感染症が起こりやすくなるので、爪のケアが欠かせません。この記事を参考に、爪の健康を維持していきましょう。（検査技師 松井 かおり）

爪はなにでできている？

爪は「ケラチン」という硬い蛋白質からできた皮膚の一種。爪の根元の半月部分にある「爪母（そうぼ）」という細胞によって作られ、手の爪は1日に約0.1mm伸びます。爪自体の色は透明ですが、爪の下層の真皮の「爪床（そうしょう）」に分布する毛細血管が透けて見えるため、普段はピンク色に見えます。

爪の構造



なぜ、「巻き爪」や「陥入爪(かんにゅうそう)」になるの？

◎ 巻き爪

爪の端が内側に巻き込んだ状態になることで、多くは足に起こります。

自分の足に合わない、サイズの小さな靴を履いていると、爪や指先が常に圧迫された状態が続き、爪の巻く力が必要以上に強くなることで、巻き爪が発生します。

逆に、爪自体のもつ「広がる力」が弱くなってしまった状態も巻き爪の原因となります。

◎ 陥入爪

爪の周囲、とくに先端の角がトゲのように皮膚に食い込んで傷つけ、強い痛みや炎症を起こした状態が陥入爪です。足の親指に起こりやすく、化膿や出血を繰り返すため、激痛で歩けなくなることも少なくありません。陥入爪の大きな原因は深爪です。痛いからと深爪をして陥入爪を繰り返すことで、次第に爪が横方向に湾曲し、巻き爪になることもあります。

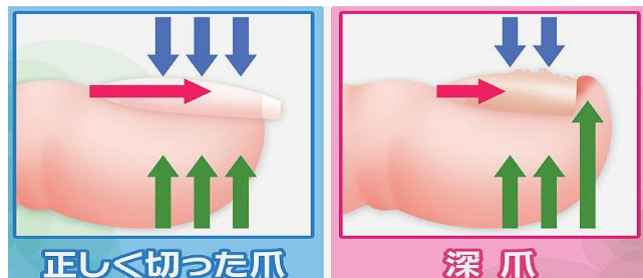
間違った爪切りしていませんか？

「間違った爪切り」で多いのは**深爪**。深爪をしていると、足の指に力が加わった際に、爪の先の皮膚が力を受けて盛り上がります。その結果、爪はまっすぐに伸びることができず、厚みが増したり、両端が巻いたりして、陥入爪・巻き爪になります。

◎ 正しい爪の切り方

足の爪で一般的に正しい切り方とされているのは**スクエアオフ**。

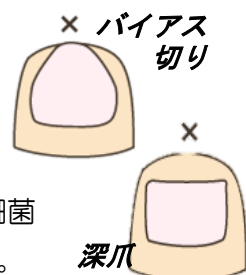
長さは、爪が引っかからない程度にそして真っ直ぐに切り、端は少しだけ角を丸くカットします。



◎ よくない爪の切り方

「バイアス切り」は、爪の両端を斜めに深く切った形で、巻き爪になりやすいです。

「深爪」は、巻き爪・陥入爪や細菌感染症を起こしやすくなります。



爪の先から白くなる「爪白癬」

爪白癬は俗に爪水虫ともいわれ、爪と皮膚の間に白癬菌が感染した状態です。足の水虫の白癬菌が足の爪にうつるケースが多くみられます。

健康な爪はピンク色をしています。爪白癬になると爪の表面に光沢がなくなり、厚く白濁し、爪の質がもろくなります。痛みやかゆみがないので気づきにくく、放置すると症状が進行し、他の爪にも感染することがあります。また、治りにくいので早期発見と根気強い治療が大切です。

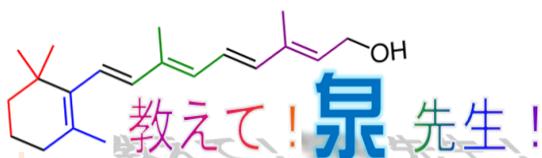


春日クリニックでは、外用薬（塗り薬）による治療を行っています。

日常生活でできる予防法

- **自分に合った靴を履く** → 靴を選ぶ際はファッション性だけでなく、自分の足に合ったものを。
- **美しい爪を育てる** → 綺麗な爪を日々新しくつくるため、バランスの良い食事を心がける。
- **清潔・乾燥を心がける** → 足は毎晩指の間までよく洗い、丁寧に水分を拭き取り、乾燥させる。

☆ 見落としがちな爪のケア。今日から実践して、爪の健康を維持していきましょう。☆



毎年 10月 17日～23日は
薬と健康の週間です

「薬と健康の週間」は、医薬品を正しく使用することの大切さ、そのために薬剤師が果たす役割の大切さを一人でも多くの方に知ってもらうために、積極的な啓発活動を行う週間です。

質問 1) いつ飲んだら良いですか？

- 食 後：胃の中に食べ物が入っているとき（食事の後 30 分以内）
- 食 前：胃の中に食べ物が入っていないとき（食事の 1 時間～30 分前）
- 食 間：食事と食事の間（食事の 2 時間後が目安） 食事中に飲むことはありません
- 就寝前：就寝 30 分くらい前
- 頓 服：発作時や症状のひどいとき

* コップ 1 杯（180cc～200cc）の水で飲みましょう。少量の水では、薬がのどや食道に張り付いて炎症などを起こすことがあります。



質問 2) 薬を飲み忘れたときは？

飲み忘れに気づいたら、すぐ飲むようにしましょう。ただし、次の飲む時間が迫っている場合は、その分は飲まずにその次からいつものように飲みます。

2 回分をまとめて飲んではいけません。なお、薬の種類によっては、忘れた時の対応が異なる場合があるので注意が必要です。不安に思ったら相談してください。



質問 3) 薬の飲み残しがあります。どうしたらいいですか？

来院時に、残っている薬を持参したり、残っている薬の錠数を教えてください。薬剤情報提供書に書いて渡してもらってもいいです。服薬状況が把握でき、薬の効果の確認もつながります。誰にでもあることですので、言いにくいと思わず必ず申告してください。



以上、不明な点がありましたらご相談ください。