



マリン調剤薬局

患者様にやさしい薬局をめざして

Marine Pharmacy

マリン健康通信 H28年度 第2号

## ～ 見逃さないで！爪からのサイン ～

暖かくて天気のいい日が多く、いよいよ梅雨入りが近づいてきました。

雨の日は男女問わず、レインブーツを履く人も多いのではないのでしょうか？

また、梅雨が明けると、サンダルを履く夏に向けて足の爪にネイルをしたりする女性も多くみられます。

特に女性は爪にオシャレをする機会が多くなるのも6月かと思います。

靴の中で蒸れやすい環境にいる足の爪と、見えやすい位置にありながらも

日常生活であまり気にしない手の爪。

あなたは“爪”について、どのくらい知っていますか？



### 爪の役割

★手の爪 指先を保護しています。

また、物をつかむ時、指先に力を入れますが、特に小さな物では爪が支えとなり、力の入れ加減を調節することができるので物がうまくつかめるのです。(細かい作業が可能)

★足の爪 安定して体を支え、歩く時にも爪先に力を入れる働きを担っています。

爪は、手と足の機能に欠かすことのできない大切な部分なのです。



### 爪の成分

爪は毛髪と同様、もともと皮膚が変化してできたものです。

皮膚の成分のタンパク質が角質化してケラチンという固い繊維タンパク質になっています。このケラチンは、アミノ酸の一種であるシスチンの含有によって「硬ケラチン」と「軟ケラチン」の2種類に分けられ、爪はこれらが入り組んでできています。ちなみに、皮膚の表面を覆っている角層は軟ケラチン、毛髪は硬ケラチンでできていますから、爪は毛髪と皮膚の中間の性質をもっているといえます。

## 爪の伸びるスピード

爪は毎日成長しています。手の爪の場合、健康な成人で1日に約0.1mm（乳幼児や高齢者で0.07～0.08mm）ずつ伸び、爪全体が生まれ変わるのに約6ヶ月かかります。爪の伸びるスピードは20歳頃に最大の伸びとなり、50代ではスピードが遅くなります。爪は年齢が増えていくことにより厚みを増し、伸びるスピードも遅くなるといわれています。足の爪はもっと遅く、手の爪の2倍近くかかります。一般に大人より子供、女性より男性のほうがわずかに早く伸びるといわれています。また、季節的には新陳代謝が活発な夏が最も早く伸びるようです。

## 爪から分かる病気について

### つめはくせん つめみずむし 爪白癬（爪水虫）

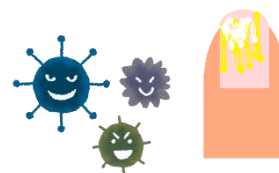
白癬菌という菌が爪の間に入り込んで繁殖する事でおきます。爪は白色または黄色になります。かゆみなどの自覚症状はありません。

白癬菌に感染している爪は、切ったあとでも菌の感染力があるので、爪を切ったあとは爪を必ず捨てるようにしましょう。

爪白癬になったら皮膚科を受診し、完全に白癬菌が死滅するまで、根気強く治療を続ける必要があります。

※片側の爪に起きることが多いです。

★かかりやすい人：足水虫、高齢、男性、循環器疾患



### つめかんせん 爪乾癬

爪白癬とそっくりな症状が現れます。

肌の新陳代謝のサイクルに異常があることで発症する病気。人に感染する心配はありません。

爪が白濁し、表面が剥がれ落ちることもあります。

症状が出た場合、早めに医師の受診、治療されることをお勧めします。

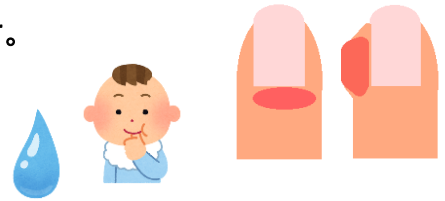
水虫よりも治りにくいです。難病のひとつであり、治療としてステロイド外用薬やビタミンD3外用薬などが使われます。

※両側の爪に起きることが多いです。



そういえん  
爪囲炎

爪の周りがささくれや刺激などで傷つくとそこから菌が入りこみ、痛みや熱をもったり、爪の周りが赤くはれるなどの炎症を起こします。初期には化膿止めの抗生物質などで治療します。膿がたまっているときは切開して膿を出します。  
★かかりやすい人：水仕事の人、手指を噛んだり吸ったりする人



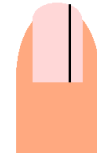
その他にも . . .

白い爪



- ・ 白い斑点：疲労、ストレス  
肝硬変や腎不全などの内臓疾患の恐れがあります。
- ・ 爪全体が白い：貧血、レイノー病の可能性が  
あります。

黒い筋



小児：色素沈着が生後間もなくから出現することが多く、一時的に広がることもあるが、その後消失することが多いです。

思春期以後：まれに悪性黒色腫（メラノーマ）という皮膚がんの始まりのこともあります。

幅が広くなったり、色が濃くなったりする場合はすぐに皮膚科を受診しましょう。

スプーン爪



爪が反り返った状態のこと。

- ・ 重度の貧血。
- ・ 爪の両側を丸く短く切ってしまうことで、指腹に加わる力を支えきれなくなり、スプーン爪になることもあります。

ばち状指



指先が丸く膨らんで、爪が指先を包むように大きくなること。

呼吸器疾患（特に肺癌、特発性肺線維症）や心疾患（先天性心疾患、感染性心内膜炎）、肝硬変、炎症性腸疾患の可能性が  
あります。

## 爪に良い食品

■**たんぱく質**：爪の主成分になるケラチンが多く、丈夫な爪には必要不可欠です。

<多く含む食材>肉類・魚類・大豆製品・卵・乳製品など

■**ビタミンB2**：細胞の再生を促進し、健康な爪を作ります。

<多く含む食材>さば・いわし・うなぎ・緑黄色野菜・しいたけ・リンゴなど

■**ビタミンB6**：ケラチンの合成をサポートします。

<多く含む食材>まぐろ・かつお・鮭・豚肉・じゃがいも・ゴマ・バナナなど

■**ビオチン**：水溶性ビタミンの一種で、爪の成長を活性化します。

<多く含む食材>レバー・いわし・卵・バナナ・玉ねぎなど

■**亜鉛**：不足すると爪がもろくなったり、表面に白い斑点が出てきます。

<多く含む食材>牡蠣・ウニ・そば・納豆・チーズ・木綿豆腐など



## 正しい爪の切り方

### ① 端から切りましょう。

爪の端から切っていくことで、負担を最小限にできます。焦らず少しずつ切りましょう。

### ② 爪の角は残しましょう。

角が一番強度の弱い場所なので、切ると割れやすくなってしまいます。

### ③ 最後はやすりで角をまとめましょう。

角は切らないままでやすりを使いましょう。深爪などにならないよう注意が必要です。

お風呂上がりに爪を切ると、  
爪が柔らかくなっていて傷つきにくいよ☆



—まとめ—

皆さん、いかがでしたか？

見慣れていた自分の爪が変形してきたら

それは**病気のサイン**かもしれません！

サインを見逃さず自分の健康を守りましょう☆

<参考文献>

スキンケア大学

くすりのツカダ健康相談室

つめきり文化研究所

日本皮膚学会