

爪の健康

日頃の正しい ケアで守る

「爪は健康のバロメーター」といわれませんが、自分の爪が健康かどうか、ふだんそれほど気にとめない人も多いのではないのでしょうか。

爪は皮膚の一部なので、体の健康状態が現れます。爪の色や形、質の変化は、内臓の病気のサインのこともあります。日頃から爪の状態をチェックするとともに、正しいケアで健康な爪を保ちましょう。



健康的な爪はピンク色で少し弾力があります

爪は、皮膚の一部で、表皮の角質層がケラチンというたんぱく質の一種に変化したものです。ふつう爪と呼んでいる部分を爪甲せうこうといい、爪の生えぎわの爪母せうぼで作られます。爪甲がおおっている皮膚の部分が爪床せうしょうです。爪甲は爪床から栄養や水分をもらっています。爪の主な働きは、「指を保護する」「指の力を強くする」「指の触覚を強くする」「指の動きのバランスをとる」ことです。もし手の指に爪がなければ、物を

悪性黒色腫（メラノーマ）が爪にできると、褐色から黒色の線が現れます。全身の健康状態をチェックする意味でも、ふだんからよく手や足の爪を観察しましょう。



日常よく見られる「足の爪」のトラブル

巻き爪 足の爪が内側に巻いた状態に変形することをいいます。
陥入爪 爪を短く切り過ぎることで生じることが多く、爪の先が皮膚に食い込んで痛みます。巻き爪に合併することもあります。歩行に影響したり、皮膚から細菌が侵入して化膿することもあるので早めに受診しましょう。
爪白癬 水虫の原因菌である白癬菌が爪に入り込んで感染した状態です（爪水虫）。もともと足に水虫がある人がほとんどです。水虫は他の人にも感染するので、しっかり治療しましょう。

肥厚爪 爪が重なって厚くなったり、爪の下の角質が増殖して厚くなったりする状態のことです。後者の場合は爪白癬のことがあります。

つかむことや細かな作業が困難になり、足の指に爪がなければ、歩くときに、つま先に力が入りにくくなったり、転びやすくなったりします。

健康的な爪は、透明感のある薄いピンク色で、硬過ぎず、少し弾力があります。ですが、カビや菌の感染、健康状態などによって、色や形、質が変化することがあります。

爪が白濁する原因で頻度が高いのは、爪の水虫（爪白癬）です。また、爪に緑膿菌が感染すると緑色爪になり、長期間ネイルをしていたり、水仕事の多い人などにしばしば見られます。



爪は丸く切らずスクエア型に切る

爪のケアで意外と知られていないのが、正しい爪の切り方です。一般に爪は「短く切りそろえる」「指先の形に沿って丸く切る」ともの思われがちですが、本来避けなければならぬのが、この短く切りそろえたときの**深爪**と、爪の角を丸く切る**バイアスカット**です。特に足では、足指にかかる圧力に抵抗できるように、爪が指の皮膚をしっかりおおっていることが重要です。四角く切る**スクエアカット**は、爪が皮膚にあたり、食い込んだりせず、巻

監修

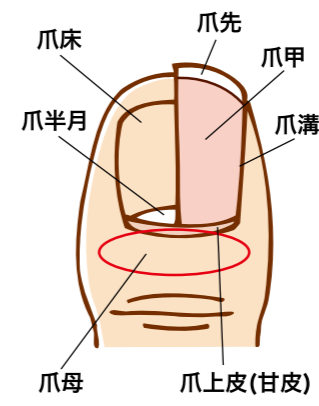


東京医科歯科大学大学院医歯学総合研究科 皮膚科講師/附属病院皮膚科病棟医長

高山 かつる 先生 (たかやま・かつる)

●略歴
1995年、山形大学医学部卒業。専門は接触性皮膚炎、フットケア、美容。日本の大学病院で稀な皮膚科のフットケア外来を開局。難治性の巻き爪、陥入爪、肥厚爪、たこ、うおの目などの疾患に対して、その原因を追究して健康な足を取り戻すための診察・治療・セルフケア指導を行っている。日本皮膚科学会認定皮膚科専門医。

爪の構造



そのほか、爪が白っぽくなったり、黄色や青紫色などに変色したり、形が丸くなったり（時計皿爪）、逆にへこんだり（さじ状爪）することがあります。こうした変化は、肺や心臓の病気、肝硬変、慢性腎不全、糖尿病、鉄欠乏貧血などで見られることがあります。ごくまれですが、皮膚がんの一種の

き爪や陥入爪を防ぐことができます。また、爪を健康的に保つために、次のようなことに注意しましょう。

- きれいに洗う** 石けんを泡立てて、ていねいに洗います。足の爪は、古い角質がたまった爪溝の部分も、歯ブラシなどを使ってやさしく洗いましょう。
- 水分をしっかり拭き取る** 拭き残すと雑菌が付きやすくなります。指と指の間までしっかりふき取りましょう。
- 保湿する** 爪も皮膚の一部です。クリームなどで保湿しましょう。
- 足に合った靴をはく** 足のトラブルを防ぐためには必須です。

正しい爪の切り方（足）

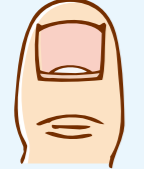
スクエアカット



指の先端と同じか、1mm程度長めに切り、両端の角は少し丸く落とします

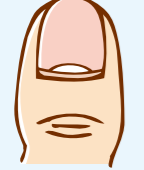
まちがった爪の切り方（足）

深爪



爪の先端も角も切り過ぎると、指先の肉が盛り上がり爪が埋もれた状態になり、爪がまっすぐ伸びなくなります

バイアスカット



爪は、斜めに切ると内側に巻く性質があり、巻き爪や陥入爪の原因になります