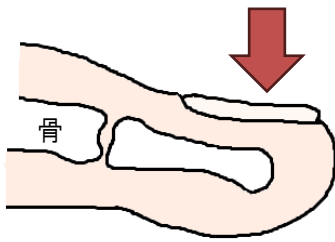




爪は健康状態を映す小さな鏡

日常生活の中で、爪についてどれほど関心を持っていますか？爪は指先を保護しているだけでなく、足の爪は足の先端にかかる負担のバランスを取るという重要な役割を担っています。

歩くのに欠かせない足の爪



指先の骨は、指の途中までしかなく、この部分を爪が上から支えています。



爪の主成分はタンパク質



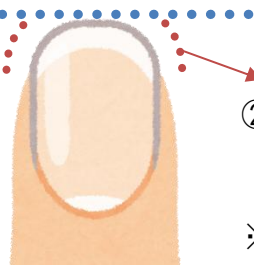
爪は「ケラチン」というタンパク質からできています。髪の毛や皮膚の角質も同じケラチンからできています。爪は硬いですが、骨や軟骨とは関係ありません。骨はカルシウムからできているのに対し、爪は髪の毛と同様、もともと皮膚が変化してできたものです。



爪は毎日成長しています

手の爪の場合、健康な人で1日に約 0.1mm ずつ伸び、1 ヶ月では約 3mm 伸びます。爪全体が生まれ変わるのには約 6 ヶ月かかります。足の爪は、手の爪の半分程度のスピードで伸びます。手の爪は 1 週間に 1 回、足の爪は 2 週間に 1 回を目安に切ると良いです。

① 爪先の中央部を指の先端と同じ高さに切ります。



② 爪先の中央部から左右バランスよく少しずつ切り、角を丸めます。

※ 深爪や角を斜めに切ると爪のトラブルの原因となるので注意が必要です！

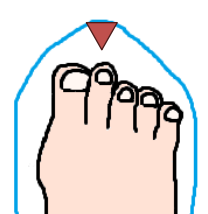
足指の形に合わせて靴を選びましょう

足指の形は大きく分けて 3 種類あります。

- 親指が一番長いエジプト型
- 人差し指が一番長いギリシャ型
- 指の長さがほぼ同じスクエア型



エジプト型



ギリシャ型



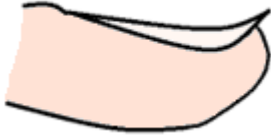
スクエア型

日本人に一番多いのはエジプト型です。足指の長さが違えば足先の形がそれぞれ違います。靴のサイズは足囲と足長によって決まっていますが、爪先の形はデザインによって色々ですので、自分の形に合った爪先のフォームを選びましょう。足に合わない靴を我慢して履くと、爪の下で内出血を起こすことがあります。

爪の形状と病気

・さじ状爪

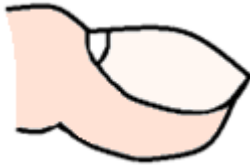
子どもにはよくある自然現象ですが、大人で特に女性の場合は「鉄欠乏性貧血」などが考えられます。指先に力を入れている仕事をしている人も反りやすいです。



爪の先端の3分の1から手前に向けて、爪やすりで指に沿わせるようにやすりをかけます。
爪の角は少し丸みをもたせましょう。

・ばち状爪

気管支拡張症など慢性の呼吸器疾患などに見られることがあります。その他では、心臓疾患や肝硬変などにも見られることがあります。



爪と皮膚がくっついてることが多いので、爪と皮膚をしっかりと分け、ニッパーの刃をやや上向きにして切るようにしましょう。

・二枚爪

鉄欠乏性貧血や血行不良の方によく見られるほか、爪が乾燥しているときもなりやすいといわれます。マニキュアの除光液による乾燥でも起こります。



二枚爪の部分を取り除き、爪やすりで先端に向かって滑らかになるよう整えます。保湿クリームでマッサージをすると良いです。

爪の色と病気

爪の色は、爪の甲を通して、爪の下に流れる血液の色を反映しています。

① 白っぽく変色

健康な方の爪はピンク色をしています。白っぽくなったら、鉄欠乏性貧血などが考えられます。肝硬変や腎臓病などでも見られることがあります。

② 黒く変色

爪下の出血による黒色斑は突然現れ、指先に移動してゆくのが特徴です。他には、メラニン色素の増加の可能性があります。黒褐色が縦線状に入っている場合、まれに悪性黒色腫の可能性があります。

③ 青紫色に変色

一般に、皮膚や粘膜が青紫色に変色することをチアノーゼといいます。心臓疾患、肺疾患、動脈硬化や糖尿病などで血管が詰まると、足の爪が紫色に変色することがあります。寒い時にも青紫に変わりますが、これは血液循環が悪くなるために起こるもので、心配ありません。