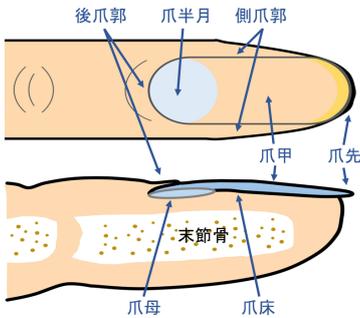


爪母(そうぼ)



爪を作る組織は爪母(ソウボ)で、大部分が後爪郭(コウソウカク)に覆われるが、先端部は爪半月(ソウハゲツ)として現れる。

新しい爪は未熟で水分が多いので爪半月は乳白色に見えるが、角化が進んで水分含有量約16%になると、透明になって爪床の血液の色が透けて見える。爪床から剥離された爪や爪先は乾燥するので白くなる。たまに爪甲に現れる白い斑点(部分的な不全角化)は、幸運の「爪の星」と呼ばれる。

爪半月の大きさは、病気と直接の関係はなく、よく指を使う仕事の人や5本指のうちでもよく働く親指、人差し指、中指では、後爪郭に無理がかかって後退するので、爪半月が広くなると言う。

爪の病気

爪はシスチンを多く含む硬いケラチンの3重構造で、伸びる速さは手の爪は1日に約0.1mm(足の爪は0.05mm)、生え変わるのに手の爪は約6か月(足の爪は約1年)かかる。夏は冬より早く伸び、20歳前後が最速で年齢とともに遅くなる。

以下に、代表的な爪の病気を示す・・・

黒色の爪: 爪下出血では、新しい爪が生えると黒色部分が爪先へ移動する。爪母メラニン細胞の悪性化による悪性黒色腫では、後爪郭も黒くなる。薬剤性(ミノマイシン)。黄色の爪: 柑皮症(カロテン過多)、黄疸、栄養障害、薬剤性(ペニシラミン)。黄色爪症候群(リンパ異常が原因。黄色爪+リンパ浮腫+胸水)。緑色の爪: 緑膿菌の感染。白色の爪: 爪床の肥厚と血流低下による。低アルブミン血症(肝硬変)、慢性腎不全、糖尿病。

時計皿爪(バチ状指): 爪甲が丸く持ち上がり指先にムチン(粘液成分)が溜まって肥大する。先天性心疾患、肺がん・肺線維症、肝硬変症。

匙状爪(スプーン爪): 爪甲が薄くなり中央が凹む。第1~3指に見られる。指先に力を入れる仕事、鉄欠乏性貧血、爪の切り過ぎで側爪郭の抑えが効かない状態で生じやすい。

爪甲縦溝: 年齢とともに目立つ縦縞で、ひどいと縦裂症になる。外圧による爪母の傷が原因。爪甲横溝: 爪いじりチック症(癖で指や爪同士を擦る)などで後爪郭を後退させたり、柔らかい爪半月を傷つけると、爪に細かい横縞が現れ、ひどいと波板状爪に変形する。

爪甲層状分裂症: 爪先から乾燥して薄くはがれて割れる。マニキュアや洗剤の影響。保湿クリームが有効。爪甲鉤彎症: 靴の中で指先に負担がかかって、足爪が牡蛎の貝殻様に幾重にも盛り上がる。

爪白癬(爪水虫): 日本人の約10%が罹患。足白癬(水虫)から感染し、治療には原則、内服薬で3か月以上かかる。爪周囲炎: 水を使う人に多い。細菌(ブドウ球菌)、真菌(カンジダ)の感染。カンジダは口腔、消化管、膣の常在菌で、手指をなめる、お尻を拭くなどで感染する。

(参考・引用: 東 禹彦「知っておきたい爪の知識と病気」金原出版2022、他)

爪の切り方の注意点

- ① 爪は指先よりも短く切らないこと: 爪によって、指先の皮膚が傷つくのを防ぎ、感覚を守り、指先に力が入る(指先には骨がない)。
- ② 爪先の両端は深く切り込まないこと: 深爪すると爪に圧がかかった時に爪の切端が皮膚に食い込んで「嵌入爪」を生じる。「嵌入爪」では本来の爪の力が指先に均等にかからず、靴などによる横方向の力がかかると「巻き爪」になる。(市販の矯正器具があるが、痛みが強く肉芽形成がある場合は皮膚科に受診すること。軽度の変形だけでは保険適用なし。)



医療法人 祥佑会

藤田胃腸科病院

〒569-0086 高槻市松原町17-36

TEL 072-671-5916

FAX 072-671-5919

健康♪外来

(火)(水) 14:00~17:00(要予約)

担当: 中嶋