お元気ですか ⑳

爪　の　ケ　ア

由岐病院内科　本　田　壮　一

【著者略歴】
本田壮一（ほんだ そういち）
由岐病院院長・阿部診療所所長（兼任）
昭和 33 年 7 月、美波町田井の生まれ。富岡西高、徳島大学医学部卒業。徳島大学病院内科、関連病院勤務後、平成 17 年 4 月より、現職。

○**質問：**爪のまわりに「ささくれ」ができます。どうしたらよいですか？

（小学校の健康診断に行ったとき、尋ねられました。）

○**回答：**手は、常に外気にさらされ、水仕事や紙など、いろいろな物に直接触れることが多い。そのため、水分やあぶら分が奪われやすく、乾燥による肌荒れやシワ・シミなどができやすい部位です。

指の「ささくれ」（徳島県では、「さかもげ」と言う方が多い）は、爪のまわりの皮膚が乾燥して、部分的に「はがれ」ができた状態です。無理にむしったりせず、小さいハサミや爪切りなどで根元から切るようにしましょう。また、ハンド・クリームを塗って、乾燥から保護するとよいでしょう。

ただし、クリームなどを使用してもよくならない場合は、他の病気の可能性があり、皮膚科などに受診してください。

また、健康診断の際、爪が伸びている中学生や、爪をかむ小学生を見かけます。そこで、正しい「爪切り」のしかたを解説します。

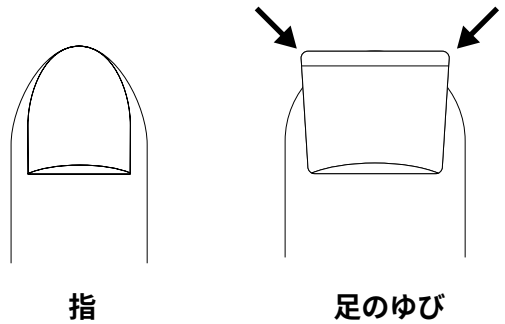
手指の爪は、白くなった爪先を残さないように丸く切っている方が多いと思いますが、足のゆび（足趾（そくし））の爪はどのように切っていますか？手指と同じように足趾の爪を丸く短く切ってしまうと、かえって「陥入爪（かんにゅうそう）」という状態になりやすいです。

「陥入爪」は、足趾の爪を深く切りすぎたところに、きつい靴で爪先の角と周りの皮膚がぶつかり傷つくことによって発症し、爪のまわりに炎症・化膿をおこして腫れて痛くなる状態です。足趾の爪は、短く切りすぎないことが大切です。

(1) 指の爪は、丸く短く切る。

(2) 足趾の爪は、爪先の白い部分を四角い形に残し、爪先の角が皮膚の先から少し出るくらいに伸ばしておく（図）。

爪の切り方



大人も、「爪のケア」は大事で、特に糖尿病の患者さんは、深爪（ふかづめ）から、感染症を起こすことがあり、忘れずに足の爪を切り、ギザギザの部分や尖った角がないようにし、足を清潔に保ちましょう。抗生物質のない時代は、「ひょうそ（爪囲炎（そういえん））」と言い、恐れられていました。

ご意見・ご感想を歓迎します。

〈由岐病院　FAX：0884(78)0533〉