



健康人で行こう!

乾燥する季節はしっかりケア「爪のトラブル」を防止しよう!

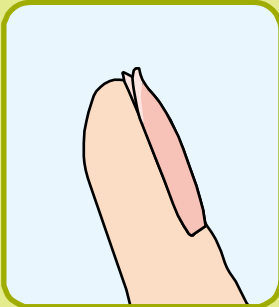
「爪の表面がデコボコしている」「スジが入っている」といった『爪のトラブル』でお悩みではありませんか? 最近、20~30代の若い世代を中心に、爪が割れやすい人が増えているそうです。

主な原因は**栄養の偏り**や**血行不良**のようですが、**乾燥**も症状を悪化させる要因のひとつになっているようです。そこで今回は『**爪トラブルの原因や対策法**』などをご紹介します。



代表的な爪のトラブルや病気

“爪は健康のバロメーター”とも言われていますので、ちょっとしたトラブルでも「**隠れた病気のサイン**」かもしれません。代表的な爪のトラブルには次のようなものがあります。



二枚爪

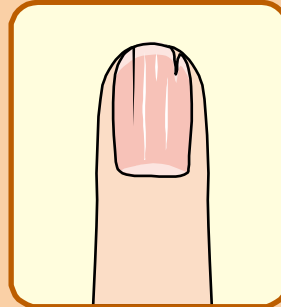
●症状●

爪の先端が割れ、そこからはがれたり欠けたりします。特に女性にみられ、治っても繰り返す場合もあります。

原因

主な原因は、**栄養不足**と**血行不良**です。特に貧血気味の方は、サプリメントなどを上手に活用しながら鉄分を補いましょう。また、マニキュアや除光液の成分、爪切りの使用などが原因となります。

対策法は、マニキュアの頻度を減らし、爪を切る際は爪やすりを使用するなど、爪になるべく負担をかけないようにしてみましょう。



爪甲縦裂症

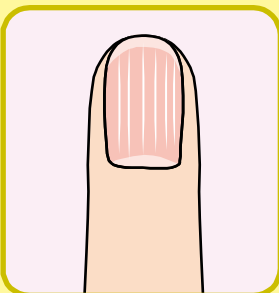
●症状●

爪が縦に割れたり、亀裂が何本も入ってしまう病気です。単なるスジではなく、その割れ目は深くはっきりしています。

原因

一般的には、マニキュアの除光液などに含まれる**有機溶剤**による爪の乾燥が原因です。

また、中には**体の病気**が原因の場合もあるそうなので、心当たりのある方は専門機関に相談しましょう。



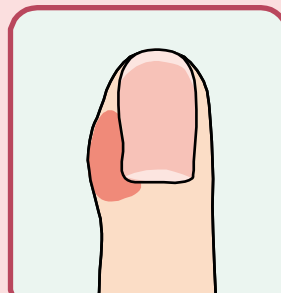
スジ爪

●症状●

健康な爪は表面が滑らかでフラットですが、スジ爪は爪の表面に縦や横方向にスジが現れます。

原因

縦のスジは**加齢**や**乾燥**が原因なので、特に心配はいりません。しかし、横スジの場合は**栄養不足**や強いストレスにさらされた時に起こることが多いと言われているため、栄養が偏らないように規則正しい生活を心がけましょう。一度付いたスジは元には戻りませんので、気になる方は爪みがきで表面を削ってあげるとよいでしょう。また、**黒いスジの場合にはガンの可能性**もありますので、お早めに専門機関での受診をおすすめします。



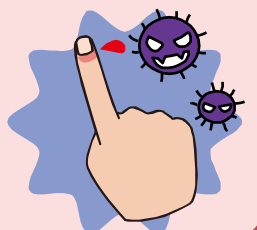
爪周囲炎

●症状●

爪の周りの皮膚に痛みが出て、赤くなったり腫れたりします。症状が進むと膿がたまり、ズキズキするような強い痛みが現れます。

原因

爪の周りのささくれや深爪などが原因で、傷ついた皮膚から**細菌**が入り起こります。発症した場合は原因となっている菌を調べ、それに合ったお薬で治療します。自然に治ることは少ないため、悪化しないうちに専門機関を受診しましょう。



自分ではあまり気にしていなくても、意外に人から見られているのが指先です。毎日ケアしていれば、爪のトラブルから体の変調に気がつくこともできるでしょう。