

# げんき通信

## 爪のおはなし

私たちはふだん何気なく物を触ったり、つかんだりしていますが、この時に爪が大きく役立っているのをご存知ですか？爪がないと物をうまくつかめないし、力も入りません。ある研究では、足の爪の形が悪かったり、異常があったりすると、それだけで転倒しやすくなるという報告もあり、姿勢を保つ能力も60%近く下がるというデータもあるそうです。

爪は根元の細胞が増える時にケラチンというたんぱく質をため込み、硬く変化して作られます。また、一見乾いているように見える爪には、実はたくさん水分が含まれています。近年、マニキュアやネイルアートを楽しむ人が増えていますが、除光液などで爪の水分が失われてしまい、繰り返し休ませてください。ハンドクリームを塗る時に、爪先までマッサージするとよいでしょう。

### 爪にはこんな機能も…

爪の色で健康チェックができます。たと

### C O L U M N

#### げんきコラム

#### 薬が残っていませんか？



新しい年を迎える前に手元の薬の点検・整理をしませんか？処方せんでもらった薬の残りがずれることがよくあります。残数を薬剤師にお伝えください。処方医に相談して日数調整ができます。だいぶ前にもらったもの、誰の薬かわからないものは思い切って処分してください。開封後の市販薬も、長く使っていないものは要注意です。迷ったらどうぞご相談ください。

処方せんはぜんぶ「くほ薬局」におまかせください



すべての病院・医院の処方せんを受けつけ責任を持って調剤いたします。

### 大切に…



正しい爪の切り方は「スクエア・オフ」といって、四角く切る方法だそうです。

えは、爪を押しと白くなりますが、これは爪の下にある血管の血流を止めてしまっているからです。押さなくても白くなっている時は、爪の先まで血液がいきわたっていないということになります。また、貧血状態が続くと爪が栄養不足になり、重症になると、爪がスプーン状にへこんでしまうこともあります。

爪が割れやすい、爪に縦じまが入っている、このような状態は、けがや体調不良、栄養不足、ストレスなどが原因で、横じまが入るのは、爪をつくる組織の成長が一時的に鈍くなるためです。また、爪が黄色や黒っぽくなって厚くなっている場合は、爪白癬（爪水虫）など、感染症の可能性があるので、皮膚科受診をおすすめします。

爪の障害として多く見られるのが、深爪などが原因で起きる巻き爪です。爪の内部の組織に刺さって炎症を起こす陥入爪（かんにゅうそう）を起こすこともあります。サイズの合わない靴やヒールなどは爪先に負担がかかり、テニスなどのスポーツで踏ん張ることも影響する場合があります。

爪のトラブルを予防するためには、まず、短く切りすぎないようにしましょう。爪を切る時に、白い部分に沿って、という人が多いと思いますが、正しい爪の切り方は「スクエア・オフ」といって、四角く切る方法だそうです。まず、指からはみ出ている部分をまっすぐ一直線に切り、次に、角を少し角度をつけて切り、やすりで削って滑らかにします。こうすると、巻き爪や陥入爪を予防することができます。指先を良く使う（物をつまんだり、指で物を押したりする）方や爪に悩みのある方は手の爪でも試してみてください。ほんの小さな存在ですが、大切な爪をいたわりましょう。



（木原店薬剤師/さくら）

ご家族みなさんのかかりつけ薬局としてご利用ください

あなたのまちのくすり箱

# くほ薬局

- 県庁通り店 ☎23-4550
- 中町店 ☎26-2817
- 木原店 ☎24-2233
- 中の小路店 ☎24-2882
- 西与賀店 ☎22-2311
- 医大通り店 ☎32-1133
- 北茂安店 ☎0942-89-1777