



カラダのおハナシ

子どものからだの一部をクローズアップし、1～3歳ごろに知っておきたいことやケアの方法について専門家が解説。今回は、爪についてとり上げます。日常の爪の切り方、爪の急な変化、子どもの爪の病気などについて皮膚科専門医に聞いてみました。

↑ 爪は短く切ったほうがいい

正解は…

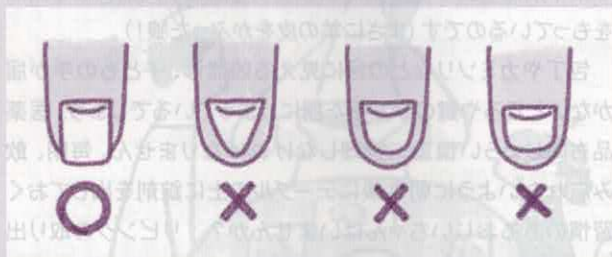


上から見て指先が見えない長さで、スクエアカットに

爪はハードケラチンという細胞でできており、指先の皮膚(皮下組織)や骨を保護するためにあるものです。伸ばしすぎるとケガなどの原因になりますが、切りすぎると皮膚を保護できません。

上から見たときに、指の皮膚が見えるようでは切りすぎです。皮膚の先までカバーできる長さを残して、切ってください。

また、爪の両脇は丸くせず、角を切らないスクエアカットが正しい切り方です。



爪を切りすぎると、指先にかかる外圧によって皮膚と骨が盛り上がってきて爪が前に伸びていけなくなります。特に子どもの爪はやわらかいため、体重を支える足の親指ではこの状態がひどくなり、巻き爪や陥入爪の原因になります。

そのまま大人になると、分厚く短い爪が指の肉の中に埋まったような状態になり、爪の水虫と間違われることもあります。子どものうちなら、テーピングで矯正することで改善す

正常な爪

① 下からの圧迫に対し、爪が皮膚と骨を保護している

切りすぎ・爪の欠損

② 爪を切りすぎると、下からの圧迫で皮膚が上がってき

てしまう
③ 皮膚が上がって爪が成長できなくなる。さらに爪が皮膚に食いこんで出血しやすい肉芽をとめない、陥入爪や巻き爪になることも

る可能性もあります。切りすぎによる陥入爪が起こっていたら、皮膚科や小児科、形成外科などに相談してください。

爪と指先の傷

「陥入爪」は、切りすぎた爪の端が皮膚組織に食いこんで炎症を起こすもので、赤く腫れてひどく痛みます。

また、指先の小さな傷や、さかむけなどにばい菌が入り、赤く化膿する「ヒョウソ(癬疽)」も、子どもによく見られます。指先にできるウイルス性のいぼ(「尋常性疣贅」)が爪の脇にできることもあり、治るのに時間がかかります。

今回は…

爪の常識 ○? X?

お答えいただいた先生

ふじもと・ともこ

Profile 藤本 智子



皮膚科専門医。池袋西口ふくろう皮膚科クリニック院長。浜松医科大学医学部医学科、東京医科歯科大学大学院修了。医学博士。東京医科歯科大学皮膚科助教、東京都立大塚病院皮膚科医長等を経て2017年クリニックを開院。日本皮膚アレルギー接触皮膚炎学会、日本発汗学会、日本ボツリヌス治療学会等所属。多汗症や腋臭症など汗の疾患にも詳しい。

2 爪にできる黒い筋は
ホクロのことが多い

正解は…



生まれつきの黒い筋はほとんど
がホクロで悪性ではない

乳児250名のうち6.8%で、何らかの爪の異変が認められるという報告があります。なかでも、赤ちゃんのいるママからのご質問で多いのは「爪が黒い」「黒い線が入っている」という色の変化についてです。

生まれたときから爪に色がついている場合、悪性の場合はほとんどありません。線状であることも、爪全体が黒くなってい

ることもあります。いずれも「色素線条」というほころです。

爪の生えぎわにある「爪母」という爪を作る組織に色素細胞があるために出てくる爪に色がついてしまうので、色素を抜くことはできません。そのままにしておいても悪性化することはほとんどありませんが、心配なときは皮膚科を受診するといいでしょう。

3 子どもの爪が薄かったり
凸凹になるのは栄養不足

正解は…



外傷や発熱によって
爪に異変が出ることもある

爪の薄さ、厚さには非常に個人差があり、薄くても問題ないことが多いもの。一般的には、爪を作っているハードケラチンという細胞は年齢を経るにつれて厚くなり、爪もしっかりしてきます。

「爪を強くするために何を食べたらいいですか」という質問がたまにありますが、爪を強くする栄養素は特にありません。骨ではないので、カルシウムも爪の健康には直結していません。

爪に横線ができる、デコボコする、途中で割れるという場合、1~2本にそうした異変が起きたなら、爪をかんでいる、ぶつけた、はさんだなどの外傷によるものが考えられます。

また、手指に湿疹ができて爪が凸凹になることもあります。もし全部の指で同じような異変が起きていたら、鉄欠乏性貧血の可能性もありますので、小児科を受診してください。

車のドアにはさんだり、強く踏まれたなどの場合に爪が変形したり、とれてしまったりすることがあります。強い衝撃により爪母が壊れてしまうと、爪が生えてこなくなることも。また、手足口病やインフルエンザなどで、高熱を出したあと、しばらくすると凸凹の爪が生えてくることがあります。これは発熱により爪の根元にも炎症が起こったせいで、しばらくすれば、元のきれいな爪が生えてくるでしょう。