

for Kids

for Mom

for Dad



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歳ごろに起こりやすい病気やケガとケアの方法について、専門家が解説します。今回のテーマは爪。子どもの爪の色や形の変化、爪がはがれてしまったときの対処、日常のケアのしかたなどを、皮膚科専門医に聞いてみました。

お答え
いただいた
先生



Profile

ふじもと・ともこ
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年にクリニックを開院。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。

今回は…

爪の常識 ○? X?

1 巻き爪の防止には
角を丸く切らない方がいい

正解は…



角を残すスクエアカットにして
切りすぎないことも重要

爪を短く切りすぎる習慣があると、爪の手前に皮膚と骨が盛り上がり、爪が前に伸びていけなくなります。

特に、足の親指は体重を支えているため、この現象が強く起こり、爪が皮膚に食いこんで「巻き爪」になりがち。さらに、爪が食いこんだところの炎症がひどくなり、出血や肉芽形成が起きるのを「陥入爪」といいます。

これを予防するために、爪の両脇は丸くせず、角を切らないスクエアカットにしておくのが爪を守る正しい切り方です。また、指を上から見たときに、指の皮膚が見えるようでは切りすぎです。爪が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。

陥入爪は、皮膚科や小児科、形成外科に相談してください。テーピングで矯正し、改善する方法があります。

【足の爪の切り方】



約1ミリ



四角く切る



2 子どもの爪の変色は 水虫などの皮膚炎が原因

正解は…



さまざまな原因で
変色することが多い

爪はハードケラチンというタンパク質でできていて、本来の色は白です。密着した皮膚の色が透けているのでピンク色に見えるのですが、強くぶつけた衝撃などで爪と皮膚の接着面がはがれ、爪が皮膚から浮いてしまうと白く変色することがあります。靴の中でつま先があたっている、手の爪をいつもかんでいるなどでも、爪が浮いて白くなることがあります。

保湿クリームを塗ってテープで固定しておく、爪が伸びてくるとともに再び皮膚と接着し、色も元に戻ります。なお、家族に水虫にかかっている人がいる場合は、子どもにもうつり、爪の水虫で白く変色することがあります。水虫の場合は、抗真菌剤の治療が必要ですから、気になるときは皮膚科で検査を受けましょう。

爪を何かに強くぶつけたとき、爪が黒く変色することもあります。これは出血跡です。最初は赤黒く、しだいに黒くなっていきますが、爪の成長とともに改善します。

ただ、打ちどころが悪くて爪の生え際にある「爪母細胞」を傷つけてしまうと、爪母は爪を作っている組織なので、次に生えてくる爪にも縦線が入ったり変形したりして、きれいに生えなくなってしまいます。

生まれたときから爪に色がついているのは、ほとんどが「色素線条」という爪のほくろです。線状だったり、爪全体が黒かったりしますが、悪性の場合ほとんどありません。

爪の緑色の変色は、緑膿菌による感染です。指先を密封した状態が続くと、この菌が繁殖することがあります。ウイルス性のいぼなどで指にばんそうこうを貼るときは、外遊びで汚れたり、水にぬれたりするたびに、新しいものに取りかえるようにしましょう。

状態	原因	対策
白く変色	爪が浮いている	清潔にして固定
	水虫(爪白癬)	受診して治療(抗真菌剤)
黒く変色	ぶつけたなどの出血跡	清潔にして固定
	爪母細胞の損傷 爪のほくろ(色素線条)	改善しない可能性も 生まれつき。変化があれば受診を
緑に変色	緑膿菌の感染(グリーンネイル)	受診して治療 ばんそうこうなどで密閉しない
巻き爪	爪を切りすぎて皮膚に爪が食いこんでいる	爪は角を残して切る。巻き爪の矯正は医師に相談を
陥入爪	巻き爪による炎症 肉芽形成	炎症の治療。巻き爪の矯正は医師に相談を
スプーンネイル*	爪の切りすぎ、爪をかむくせ	ようすを見る (爪をかむくせを叱らない)

*スプーン状に上に反った爪

3 はがれかけた爪は 取り除いたほうが 生え変わりやすい

正解は…



はがさずに上のにのせて
テープで固定しておく

爪は指先の皮膚(皮下組織)や骨を保護するためにあるもので、外部から指先を守る働きをしています。特に足の親指は動くたびに体重のかかるところで靴の先もあたるため、爪の役割は大きいのです。

ドアにはさんだり、転んでぶついたりして半分以上はがれてしまったときにも、はがれた部分を取り除こうとしないでください。指の上のにのせた状態で傷テープなどを貼ってやさしく保護

しておきましょう。

爪がはがれかけたところからばい菌が入りやすいので、毎日石けんで洗ってテープを張りかえます。大人の親指の爪なら約半年、子どもでは4か月～半年ぐらいで根元から生えた爪が先端まで伸びます。新しい爪がある程度生えたと、古い爪はぼろっととれるので、それまで無理にはがしたり切ったりしないことです。

月刊赤かんにママ増刊
2019夏 SUMMER
VOL.158
www.akamama.co.jp

1・2・3 歳

子どもの
元気は
家族の元気!

特集

モヤモヤがいっぱい! 次の子、どうする?



子どもまるごと健康講座 夏の紫外線対策とスキンケア | 事故予防 怖い花火の事故 | カラダのおハナシ 爪
ママの健康手帖 定期的に婦人科検診の受診を! | PaPa's Clinic 長引くせきには要注意!