

マリン通信が密かにお届けされています皆様、いつもありがとうございます、中本です。

蒸し暑くてじめじめ、なんだか食欲不振、やる気もない、お腹の調子もイマイチ、腰もだるいし、足は浮腫む・・・そんな梅雨の季節です。

この時期湿気が多いので、体の中の水分が出にくくなります。体の代謝が上手くいってれば、汗や尿で外に出すことができるのですが、エアコンや冷たいものの取り過ぎなど、体のバランスを崩すように過ごせば、悪影響を及ぼしますね。しっかりと汗をかき（湯船にゆっくりと浸かりましょう）、体を冷やさないう（ビールのおいしい季節ですが、飲み過ぎ注意！）、湿気を体の中で停滞させないようにしましょう。

それでも困ったときには、がまんせずお気軽に相談くださいね。いい方法がきっと見つかると思います。

今月のテーマは、

ひけい そうこう

「匙型爪甲（スプーン爪）」

です。

爪は指に沿って緩やかにカーブしていますが、中央から先端に近い部分が、スプーンのようにへこみ、先が反ってしまうことがあります。このような状態を匙型爪甲/スプーン爪といいます。さまざまな理由で爪が薄く、柔らかくなつてしまい、そこに外力が加わることで症状が現れます。

匙型爪甲/スプーン爪の多くは手の指に発生しますが、足の指に発生することもあります。通常は、皮膚に沿って緩やかにカーブしている爪が、徐々に扁平になり、さらに進行するとスプーンのように中央部分がへこみ、つま先が上向きになってしまいます。これによる痛みなどは特にはないようです。

乳幼児では、しばしば足の指が匙型爪甲になっているものがみられますが、これは生理的なもので、徐々に正常の状態に戻りますが、なかには思春期まで残っているものもあります。職業性のもものでは、親指、人差し指、中指の3本に匙型爪甲が多くみられます。



鉄欠乏症貧血や甲状腺機能亢進症などの病気に伴って生じることがあります。病気により爪が薄く柔らかくなることが要因です。また、美容師など有機溶媒の薬品をよく扱う職業の人や、農業など指先に力を入れることが多い職業の人にも、匙形爪甲が多くみられます。さらに日常生活において原因となるのは、爪の切り方です。両端を短く切ると、指に加わる力を爪甲が支えきれなくなり、スプーン爪になることがあります。

匙型爪甲/スプーン爪は、原因となる要素を排除することで正常な状態に戻ります。したがって、原因を明らかにすることが予防につながります。鉄欠乏性貧血の場合は、鉄分の多い食品を摂取したり、鉄剤を服用したりすることで、治療・予防することができます。

爪の両端を短く切る傾向のある人は、爪の切り方を変えることで予防が可能です。職業性のもは予防が難しいですが、一定の指にかかる力を分散するようにしたり、薬品などを扱う場合は、手袋などで保護をしたり、爪のケアをすることで症状を軽減するようにするとよいでしょう。

