

 爪にまつわる豆知識

本日は、足のことからちょっと離れて『爪』にまつわるお話です。

爪は表皮の角質が変化し硬化して出来た皮膚の付属器官の事をいいます。

表皮から変化して出来た点に於いては、爪と毛を総じて「角質器」とも呼ばれています。

爪が指先を保護するおかげで、手足の動作に於いて指先に力を加えたり、うまく歩く事が出来る等、爪は動物にとって重要な役割を果たしています。

爪の下部には毛細血管が集中しており、爪は血液の健康状態に影響されやすく、文化では各種の身体装飾を施すファッションの対象にもなっています。



爪を見れば健康が分かると言われるほど、爪で健康状態を伺えることができます。爪の変型や変色は様々です。

爪の変形や病気

- 爪の深い横シワや横溝
- 爪の縦ジワ
- 爪白斑
- 割れ爪
- 陥入爪
- 巻き爪
- バチ爪
- スプーン爪
- 爪甲剥離症
- 外傷
- 爪周囲炎
- 爪の乾癬
- 爪甲白癬（爪の水虫）

その中で、この時期一番悩みが多い、爪甲白癬(水虫)についてお話します。

現在、水虫患者は全国で1,500万人いるとも推測されていてさらに、治療に通っていない潜在的な水虫患者まで入れると、その数は3,000万人以上にもものぼると言われています。
なんと、4人に1人が水虫に悩んでいることに・・・！！

水虫患者は高齢者になるほど増えます。
その理由は歳をとるほど皮膚が角化(硬く厚くなる)し、水虫の原因である白癬菌(はくせんきん)というカビが住みやすくなることや、長年水虫を放置し、慢性化させてしまうことなどが挙げられます。
また、最近では若い女性の水虫患者が増えているこれは、ハイヒールやストッキングなど、風通しの悪いものを長時間身につけて働く女性が増えていることや、裸足で利用する公共の場が増え、水虫に接する機会が増えていることなどが原因。
特に女性は、「水虫なんて恥ずかしくて病院に行けない」と思っている人も多く、実は慢性化してしまっているケースも少なくないのです。

足がかゆい、皮膚がただれているなど足に起こる不快症状を総称して「水虫」と呼んでいるますが医学的には「虫」ではなく「白癬菌(はくせんきん)」と呼ばれるカビが水虫の正体。

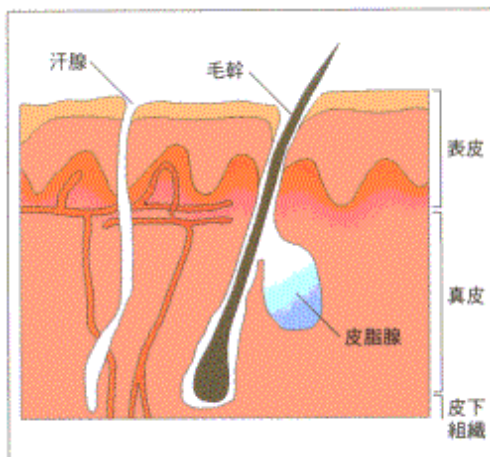
 皮膚と白癬菌の関係

<皮膚の構造>

人の皮膚は、「表皮」「真皮」「皮下組織」という三層構造になっていて、その表皮の中で最も深部にある基底層では絶えず細胞分裂を繰り返し

ており、古くなった細胞は上へ押し上げられ、垢となって剥がれ落ちます。

これは表皮のターンオーバー(新陳代謝)と呼ばれる仕組みであり、ひとつの細胞が垢となって剥がれ落ちるまでには約1ヵ月間かかるのですが、しかし、白癬菌はこのサイクルと同じ速さ、またはそれ以上の速さで増殖してしまうのです。



足の裏など、皮膚がちょっと硬くなっている箇所だと、ワンサイクルで約3ヵ月かかることもあるのでこのため、一度水虫になると、皮膚を新しいものになるまでには最低でも半年、長ければ1年ほどかかってしまう…。

これが、水虫の治療に時間がかかる理由なんです。

この表皮にある垢となって剥がれ落ちる前の核のない細胞群(角質層)は「ケラチン」と呼ばれ、ケラチンは、異物の体内への侵入や暑さ、寒さなどから内臓を守る役目がありますが、白癬菌はこのケラチンが大好き！ケラチンを栄養にして繁殖するため、ケラチンがあって高温多湿な場所ならどこにでも寄生してしまい、つまり、水虫は足の裏だけでなく、どこにでもできてしまうのです…。

☆水虫予防のポイント☆

1.毎日、石鹸でいねいに足を洗おう

白癬菌が皮膚の角質層に住みつくまでには1日くらいかかるといわれているので、仮に白癬菌が皮膚についても足の裏から指の間まできれいに洗い流せば問題ありません。洗ったあとは指の間までよく乾燥させる。

2.同じ靴を続けて履かない

できれば数足をローテーションで履くようにしましょう。通気性の良い靴や靴下を選び、脱いだ靴はよく乾燥させよう。

3.足拭きマットやスリッパは別々に！

暖かくて湿気の多い足拭きマットやスリッパは白癬菌の格好のすみかです。特に家族に水虫患者がいる場合、共用は禁物。

4.家族に複数水虫患者がいる場合は、家族全員で治療を！

ひとりが治っても、他に患者がいれば家中に白癬菌をバラ撒かれ続け、再感染の危険性大です。

5.床掃除はこまめに

足が清潔でも床や畳、カーペットが汚くては意味がないです。最大の感染源は剥がれ落ちた皮膚なので…。



白癬で悩んでいる方にオススメな商品はコレ！

Carelance フットソープ

壮絹社 フィンガーソック カジュアル用