



# しゅうじつ薬局だより 第38号

就実大学薬学部附属薬局 令和5年2・3月号(早春号)

岡山市北区田益 1291-1 TEL:086-294-9100

しゅうじつ薬局

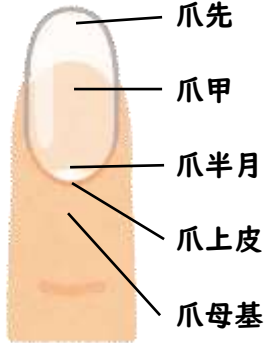


★処方せんの有効期限は発行日を含め4日以内です。当薬局は在宅介護対応薬局です。

★営業時間：平日8時半～18時。全国の医療機関の処方せんを受付いたします。

## 爪ってなに？

爪は皮膚細胞の一部が細胞分裂し、硬く変化したものです。**たんぱく質の一種である「ケラチン」**から構成されています。私たちは爪があることでバランスを取ってものをつかんだり、地面に立って歩いたりすることができます。



- 爪先** ○爪先  
先端の色が変わっている部分で、爪切りで切る所。ピンク色をしていないのは、下に血管がないから。
- 爪甲** ○爪甲(そうこう)  
爪の大部分を占める固い所。皮膚が変化したもので3枚層になっている。
- 爪半月** ○爪半月(つめはんげつ・ルヌーラ)  
爪の根元の白い所。白く見えるのはまだ角化していないから。
- 爪上皮** ○爪上皮(そうじょうひ)  
甘皮とよばれる所。雑菌が体内に侵入しないようふたをする役割を担う。
- 爪母基** ○爪母基(そうぼき)  
爪の根元にある所で新しい爪が作られる。

爪は一日に約0.1mm伸びると言われていますが、季節や年齢、指先を使う頻度によって影響を受けます。

## よくあるお悩み・形の変化

### 巻き爪・陥入爪



10人に1人は悩まされていると言われており、痛みを我慢している場合は、医療機関でご相談ください。

### 筋がでける



加齢や生活習慣の乱れなどであらわれることがあり、病気が隠れている可能性は低いです。

### 割れやすい・欠けやすい



乾燥・栄養不足などの原因が考えられるため、保湿や食生活の改善を心がけましょう。

### 爪の色が悪い(黒ずんでいる)



長期的に改善しない場合は、病気が隠れている可能性があるため、医療機関を受診しましょう。

## 健康な爪を維持するためには

### 健康的な食事

たんぱく質・カルシウム・ビタミン・ミネラルなどの栄養素をバランスよく摂取する



### 良質な睡眠

7~8時間の睡眠を心がけ、疲労やストレスが溜まらないよう意識する



### 適度な運動

背筋を伸ばして正しく歩くことで、指先にしっかり力が入り正しい爪の形が保たれる



### 負荷を避ける

洗い物などの水仕事ではゴム手袋を使用し、紫外線によるダメージを減らすために爪の先まで日焼け止めを塗布する



### ハンドケア

手洗い後はハンドペーパー等で水分が残らないよう拭き、ハンドクリームを爪の周りまで塗る



### ネイルケア

ネイルオイルやネイル美容液で爪の周りに油分を与え乾燥を防ぐ  
爪周りのマッサージも

おすすめ!



## 正しい爪の切り方

※お風呂上がりの柔らかい状態で切るのがベスト!

### ★手の爪

爪の下の皮膚が見えるか見えない程度に中央から両端に向かってスクエアオフ型にカットする



注意 深爪にならないように

### ★足の爪

白い部分が1mm程度残るよう四角い形にカットする



注意 角を切ると爪が皮膚に食い込み、炎症や痛みが生じやすくなる

## しゅうじつ薬局情報

スマホアプリで事前に処方せんの内容を送ることで、薬局での待ち時間の短縮が可能です

右のQRコードで「kakarji」をダウンロード → 薬局コード「16247」で登録



2月 ハンドケア講習会  
3月 こども薬剤師体験

実施予定です!

- HP
- Twitter
- Instagram
- LINE

## あるなしクイズ

あるに共通することは何でしょう?

ある	ない
網	縄
蔵	納屋
豆	米
ピン	ペットボトル
公園	遊具

美し、広辞苑  
「目黒、真ん中の「じ」をそらす別の言葉になる(米、豆、縄、網)」