

元気からだ! Q&A

爪のトラブルについて

【縦割れ・横溝・二枚爪】

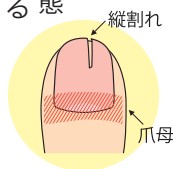
千葉県医師会広報・ホームページ委員会

久保田 智樹 医師

爪は主にケラチン（髪の毛や皮膚のいちばん外側の層と同じ成分）というタンパク質からできています。そして爪は、その根元にある爪母という部位で作られ、成人では1日約0.1mm伸びます。

Q

爪の縦割れ（爪甲縦裂症）の原因と対処策は？



爪が縦に割れてしまう状態です。爪の先だけが割れる場合や、爪の根元から全体に縦割れが入ることもあります。

A

①外力やケガ…多くは爪の根元部分の皮膚に力が加わったりケガが原因で生じます。

②体の変化や薬物…爪の下にできた腫瘍や扁平苔癬という皮膚疾患や薬剤（レチノイド）によって縦割れが生じることもあります。また、爪の根元部分の皮膚にできもの（粘液嚢腫など）ができた場合は、爪が縦に凹むことがあります。

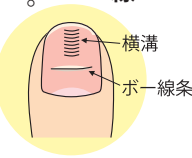
③加齢・乾燥…爪の先だけが割れる場合は、加齢による爪の縦線（爪甲縦条）に爪の乾燥が加わって割れてしまうことで生じることが多いです。

【対処策】

治療としては、誘因・原因がはっきりしている場合は、それを除去することが一番になります。すなわち爪の根元部分の皮膚への外力や外傷を避ける、腫瘍や粘液嚢腫があればそれらを治療する、また爪の根元部分の皮膚にステロイド外用薬を根気よく塗布する、といったことが挙げられます。乾燥によるトラブルについては、最後のQ&Aでご説明します。

Q

爪の横溝（横溝形成）やボー線条の原因と対処策は？



爪に横に走る溝が生じた状態を横溝形成と呼びます。

A

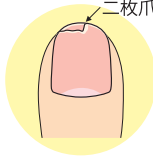
爪の根元部分の皮膚に力が加わったり、炎症（湿疹や感染症など）が原因で生じます。

【対処策】

原因となっている炎症の除去・治療になります。つまり、ゆび・特に爪の根元部分の皮膚の保護、湿疹や感染症、ケガの治療です。また特殊なケースとして、すべての爪のほぼ同じ位置に1本の横溝が入った状態を「ボー線条」と呼びます。これは何か全身に強い炎症（感染症や重症薬疹など）が起こった後にみられるもので、特に治療を必要としません。

Q

二枚爪（爪甲層状分裂症）の原因と対処策は？



爪の先端が薄く層状に割れる状態で、髪の毛でいう「枝毛」に相当します。

A

爪の水分含有量が不足して乾燥したり、爪自

体が弱くもろくなることが一番の原因です。これらは除光液などの有機溶剤や洗剤の長時間使用などで誘発されます。また、鉄欠乏性貧血や糖尿病、甲状腺機能異常、副甲状腺機能低下症、HIV感染症などで二枚爪になるという報告もあります。

【対処策】

基礎疾患がある場合はその治療を行うと、改善する可能性があります。また、爪の保湿やゆび先方向へのマッサージなども有効です（次の項目参照）。

Q

爪の乾燥や割れなどによるひっかかりにはどうしたらよいでしょうか？

爪の乾燥を防ぐことが大切ですので、保湿剤（ヘパリン類似物質）を症状のある手や足全体に、なるべく頻回に爪も含めて塗布します。塗り方は、手を洗った後、入浴など含めて水やお湯を使った後などは特に丁寧に塗布してください。ゆび先方向（爪も含めて）に、優しくマッサージするように塗ると高い効果が得られます。

A

爪の縦割れや横溝形成、二枚爪の部位や程度によっては、少し痛みなどを伴うこともあります。その場合はステロイド外用剤を使う場合もあります。また、爪のトラブルでできてしまった「荒れ（ギザギザやひっかかりなど）」は、爪用のヤスリ（エメリーボードなど）で少しずつ荒れた部分を削ってなめらかにするとよいでしょう。

なにか爪のことでお悩みがあれば、皮膚科を受診なさってください。

*ゆび：手のゆびは「指」、足のゆびは医学用語では「趾」と書きますが、ここでは手足両方のゆびを「ゆび」とひらがな表記しております。