



秋らしくなったかなと思えば、湿度が高く蒸し暑く感じる日も…。日によって、例年以上に気温差があるように感じます。校内でも体調不良者が増えていますので、規則正しい生活はもちろん、手洗いうがいもしっかりと！



縁の下の力持ち☆ 足の爪について

爪のしくみ 実はこのようになっています…！

爪甲（そうこう）

皆さんが言う「爪」のことで、実は3構造になっています。足の親指の爪甲は生え替わるのに約1年かかります。



爪の構造

爪床（そうしょう）

爪甲の下の皮膚です。爪甲の位置・形を安定させ、爪甲に水分を送っています。



爪母（そうぼ） 爪甲を作っているところです。ここで角質が作られ、先端に押し出されます。

足の爪のはたらき

守る

足の指先は、骨があるのは途中までで、先端には柔らかい軟部組織しかありません。爪は足指の先端を守っています。



支える

歩く・走る等の動作では、実は足指には地面から大きな力が加わっています。足の指が地面から受ける力を、爪が上から押さえ、支えています。



緑高生に多い 足の爪トラブル

陥入爪（かんにゅうそう）

爪の端が周りの皮膚に食い込み、痛み・炎症を起こした状態。主な原因は「深爪」。端が短いと、周りの皮膚に潜り込みやすくなります。

⇒予防するには…深爪をしないこと



これらのトラブルを防ぐ「鍵」となるのが…

爪甲下血腫（そうこうかけっしゅ）

所謂、「爪の下の血豆」。爪床が傷ついた状態で、ひどい場合には爪全体が浮き上がり、剥がれる。主な原因は、スポーツによる衝撃、摩擦（靴が爪に長時間当たったまま歩く等）。

⇒予防するには…足に合った靴を履く、靴紐をしっかり結ぶ、爪を伸ばしすぎない



トラブルを予防する 正しい爪の切り方

①爪の先端をまっすぐ切る。

★ポイント：端から少しずつ。

長さは指の先端まで

②先端と角にヤスリをかけて、とがった部分が無いように整える。



○ 理想的な形



スタエアオフカット

✕ 間違った形



深爪



バイアスカット

爪の生え方も人それぞれ。自分の爪と相談しながら、自分の爪にあったケアを！

