



## 特集

# 爪

~つめ~

### 爪自体に病気のある場合

#### ● 爪白癬 (つめはくせん)

爪白癬は爪水虫ともいわれ、爪と皮膚の間に白癬菌がすみついた状態です。足の水虫の白癬菌が足の爪にうつるケースが多くみられます。初期は爪の先端に縦方向の線が見られ、進行すると爪が厚くなり、白濁し、爪がもろくなります。痛みやかゆみがないので気付きにくく、放置すると症状が進行し、他の爪にも感染することがあります。内服薬や外用薬での治療があるので、早めの皮膚科受診と根気強い治療が大切です。

#### ● 陥入 (かんにゅう) 爪、巻き爪

爪の周囲、とくに先端の角がトゲのように皮膚に食い込んで傷つけ、強い痛みや炎症を起こした状態が陥入爪です。足の親指に起こりやすく、化膿や出血、痛みを伴います。原因は深爪が多く、ケガが原因となる事もあります。痛いからと深爪をして陥入爪を繰り返すことで、次第に爪が横方向に湾曲し、巻き爪に進行する事もあります。

#### ● 爪周囲炎

爪の周りの皮膚が炎症を起こし、赤く腫れます。患部を押すと痛みを感じ、膿が出ることもあります。原因はカンジダ菌の感染、細菌の感染などがあります。水仕事が多い人や、刺激性の薬品を扱うことが多い仕事に従事している人、マニキュアや除光液をよく使う人に起こりやすい症状です。

#### ● 爪甲縦溝 (そうこうたてみぞ)

年をとると、乾燥や血行不良により、肌と同様に爪もうるおいを失っていきます。そのため爪の表面に縦線の筋があらわれることがあります。また、ストレスや不規則な生活によって血行が悪くなると、爪の表面に横線のシワがあらわれることがあります。

#### ● 爪甲剥離症

爪の表面が薄く浮き上がって剥がれる、いわゆる二枚爪です。爪の先端から剥がれ始め、徐々に剥がれる範囲が広がっていき、爪が剥がれた部分は黄色っぽくなるのが特徴です。栄養不足や貧血などの原因で起こります。爪の乾燥も原因の一つと考えられます。



### 爪に現れる体の不調！？

一度じっくりと自分の爪を観察してみましょう！！

### 爪の形や状態からわかる体の病気、体調変化

#### ● 爪がでこぼこする、先にひびが入る、二枚爪になる、割れやすいなど

栄養不足、爪の水分不足や油分不足などによる乾燥、年齢、偏った食生活によるものなど、いろいろな原因でおこります。二枚爪は、やすりより爪きりを使うとおこりやすいともいわれます。

#### ● 爪だけでなく手も乾燥する

手の皮膚は皮脂腺から分泌される油分と、汗腺(汗を出す腺)から分泌された水分が一緒になって、クリーム状の皮脂膜を作って保護されています。水仕事でこの皮脂膜がはがされるとその下の水分が蒸発して、乾燥してしまいます。まめに保湿効果の高いクリームをつけるなどのケアをしましょう。



### 日常生活でできる予防法

#### 1. 深爪やきつい靴などによる爪の圧迫を避ける

足の爪を深爪すると、歩いたときに体重の重さで皮膚や肉が爪の縁より上に出て巻き爪になります。靴も原因の一つで、つま先の細い靴やきつい靴を履くと足先が圧迫され、爪が徐々に皮膚にくい込み痛みを生じます。しかもその痛みを取ろうと深爪をするとさらに変形が進み、症状は悪化します。

#### 2. 美しい爪を育てる、バランスの良い食事をとる

爪の成長速度は手足などによって異なりますが、日々新しくつくられるため、綺麗な爪をつくるにはバランスの良い食事での体の栄養状態を整えることが大切です。爪の主成分となるたんぱく質の他、アミノ酸やカルシウム、亜鉛、鉄分が不足すると爪がもろくなるので、意識的にとりましょう。

#### 3. 足をいつも清潔にして、よく乾燥させる

爪白癬の原因である白癬菌はカビの一種のため、湿気の多い不衛生な環境を好みます。足は每晚洗い、タオルで丁寧に水分を拭き取ってよく乾燥させましょう。また通気性のある靴を選び、足の通気を良くしておきましょう。



## お薬手帳活用術



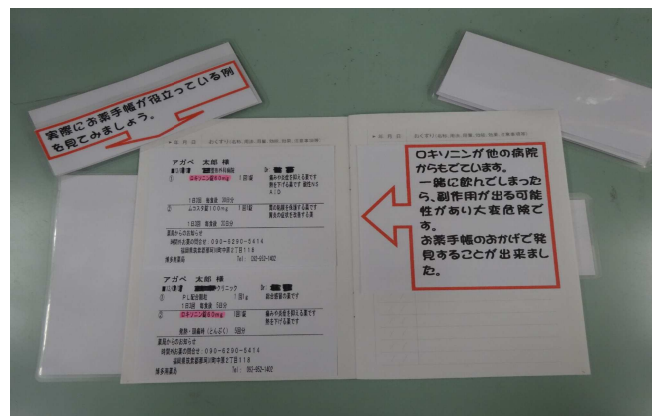
☆飲み残した数を書きましょう。

☆飲んでみて、副作用？と思ったらメモしてください！

☆次回ドクターや薬剤師に伝えたいことをメモしましょう。

☆お子さんの場合、飲みにくかった薬にしるしをつけてみてください。

**お薬手帳が大活躍！  
薬局で出すだけだともったいないです！次回の診察時にお医者さんに見せると、活用して頂けます！**



お薬手帳  
お持ちですか？



薬に  
注意

## 店舗紹介

アガペ片野薬局は、モノレール片野駅から徒歩7分ほどの場所にある、オープン2年目の薬局です。大通りからは奥まっているため少し分かりにくいですが、内科と腎・透析クリニックの間に立地しています。



現在、OTCや衛生用品などは在庫していませんが、相談に応じて取り寄せも可能です。待合室には疾患別のリーフレットや食事療法の冊子を置いています。

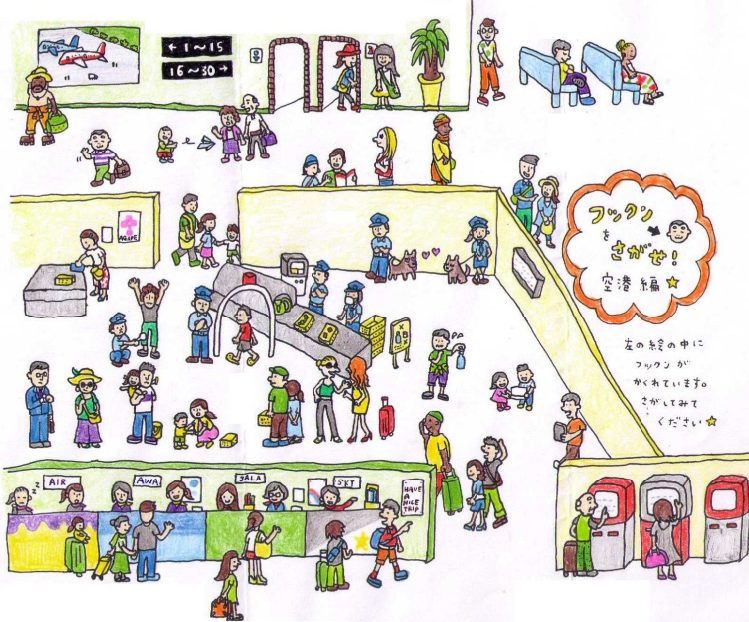
これからも、地域の皆様の力になれるように頑張っていきますので、よろしくお願いします。

次回はスマイル調剤薬局です。



### アガペ片野薬局

〒802-0064  
北九州市小倉北区片野2丁目21-11  
TEL:093-922-5575 FAX:093-922-5585



## 大葉でカプレーゼ♪

### 材料

トマト  
大葉  
モッツアレラチーズ  
オリーブオイル  
ブラックペッパー  
塩



ビタミンCは熱に弱いので生トマトの方が効率よく摂取できます

### 作り方

1. トマト、チーズをスライスする
2. チーズをクッキー型などで切り抜く
3. トマト⇒大葉⇒チーズと重ねていく
4. オリーブオイルをかける
5. ブラックペッパー、塩をかける

# トマト

トマトはナス科の植物で旬は7～8月ですが今では一年中市場に出回っています。

日本での生産量1位は熊本県です。

世界中に何千種類もあり、大きく桃色系と赤色系に分けられます。

### 桃色系トマト

皮が薄く無色透明

甘みがありクセが少なく、香りが弱い

現在市場に出回っているもののほとんどを占める

### 赤色系トマト

皮にも色が付いていて厚い

酸味・香りが強い

加工用や缶詰、ケチャップ、料理などに使われる

## トマトに含まれる成分

リコピン、ビタミンC、ビタミンB、カリウムなどが豊富です。

トマトはうまみ成分『グルタミン酸』も多く、真っ赤に熟すほどグルタミン酸は増加します。栄養は完熟時がピークとなります。



## 選ぶ時のポイント

皮が張ったもの・色が濃いもの・お尻に放射線状の筋があるもの・手にとって重いもの（完全に熟すと重くなります）  
品種、産地や栽培方法でかなり味が違うので好みのものを覚えておくと良いでしょう。

## 保存方法

緑が残っているものは室温において熟させましょう。完熟したものはビニール袋などに入れて野菜庫で保存しましょう。その時お尻が潰れないようにヘタを下にすると良いでしょう。



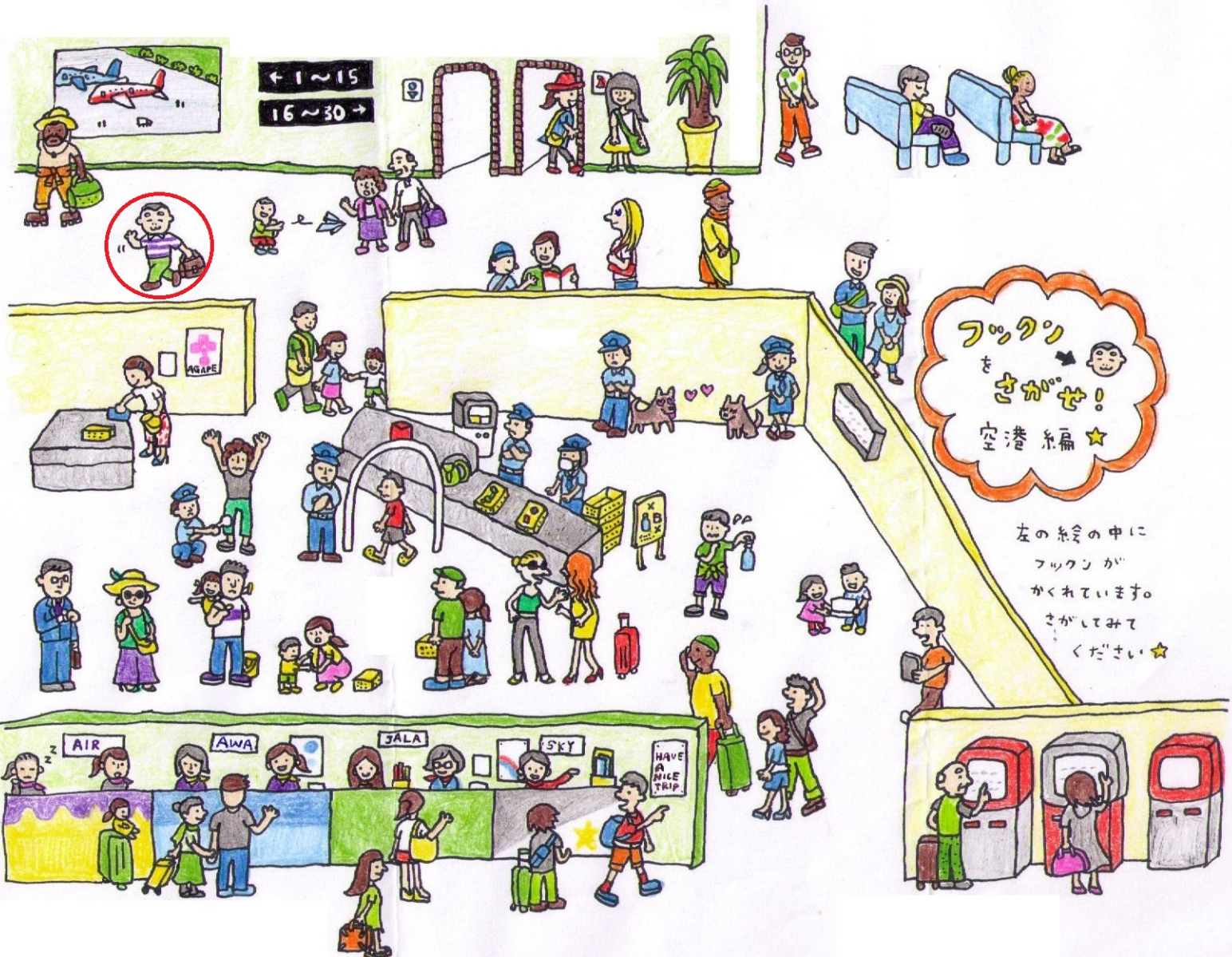
## 赤い色の正体『リコピン』

リコピンは活性酸素を消去する能力があるカロテノイドの一種であり、シミやソバカスの原因となるメラニンの生成を抑える働きがあります。

また油に溶けやすく熱に強いので、油と一緒に摂取すると吸収が良くなります。



（9月8日～9月11日）  
（9月8日～9月11日）  
（9月8日～9月11日）



← 1~15  
16~30 →

フックン  
をさがせ!  
空港系編★

左の系図の中に  
フックンが  
かくれています。  
さがしてみ  
てください★

