

第13回

～なるほど健康情報～

今回はちょっと見落としがちな足元についてのお話です。

足の爪・皮膚・足の状態の異常による痛みは歩行困難につながるようになります。特に足の爪はその大切さに気づかれないことが多いようです。

<爪って骨？>

私たちが爪と呼んでいる部分は皮膚の表面の角質層が変化したものです。爪は硬いため骨（主成分カルシウム）と誤解されやすいのですが、ケラチンというたんぱく質が主な成分となっています。髪の毛と同様に皮膚の下で作られて外に出てきます。指によっても異なりますが爪の根元から爪先にむかって1日に約0.1mm伸びています。



<爪の役割>

手足の柔らかい指の先端を保護しています。手の爪ではスイッチを押すことや物を摘むなど指先の力を増加させ、手の感触を敏感にさせます。足の指の爪は足の先端にかかる負担のバランスをとって

いるだけでなく、身体全体を支えています。爪は私たちが日常生活を送る上で重要な役割を果たしているようです。

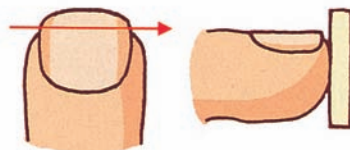
<爪の異常>

爪の変形・変色・肥厚・硬くなるなどがありますが、爪白癬（爪水虫）や巻き爪で皮膚に食い込み炎症を起こしている場合は病院で診察を受けましょう。

<足のお手入れ>

毎日足を洗うことは、白癬症（水虫）の予防にもなります。乾かすときは指の間も水分を残さないよう拭きとりましょう。また爪や皮膚の状態をしっかりと観察し、爪を正しく切りましょう。血流を良くするためには、足のマッサージをすると良いでしょう。

正しい爪の切り方



指の形の通りまっすぐに切ります。長さは指先に平らなものを当てた時に爪が当たらないくらいが目安です。

自分の足で歩くということは日常生活の中でも基本的で、生活の質をきめる大切な要素になります。影のサポーターである足にトラブルが起きないうちから手入れをしておくのが一番大切です。

（保健師 近藤 真珠美）

人の動き 平成19年5月1日現在

前年同月比

人口 **31,083** 人 (-477)

男 **14,870** 人 (-264)

女 **16,213** 人 (-213)

世帯 **13,104**世帯 (-81)

4月の誕生 **20** 人 (3)

発行・印刷 根室市役所情報管理課・根室印刷(株)

に洗でイが根内■
 努いすてン到室各日
 め、。いフ来に所本
 まう体マルしもの列
 しが調すエまよ桜島
 よいに。ンしうを最
 う。は季ザたや満終
 に気節なねく開の
 心をのど。暖に桜
 がつ変が■か咲前
 けけわ大風なか線
 (予。り流邪季しも
)防手目行や節、市

編集後記

「広報ねむろ」広告募集の案内(有料)

「広報ねむろ」への広告を募集しています。掲載を希望される事業者の方は、「広報ねむろ」広告取扱店（根室印刷株）までお問合せください。

広告掲載料等

2種（縦45mm 横56mm）12,600円から

〈カラー刷・単色刷〉有

問合先

広報ねむろ 広告取扱店 根室印刷株 ☎(24)2191番