

美楽 医療講座

175
回

爪と水虫

— 日本人の10人に1人が爪白癬(爪の水虫)!!
その罹患率は高齢者ほど高いといわれる

これからの季節、素足になる機会が増える。チェックしてもらいたいのは、「爪」。あなたの爪は、正常だろうか。爪が黄色く濁っていたり、厚くなっていたり、変形したりしていないだろうか？

手の指ほど足の爪は他人と比較することがないので、自分では「問題ない」と思っているも、そうでない可能性もある。

「たかが爪、されど爪。正しい情報で、爪のセルフチェックとセルフケアを」と言うのは、一般社団法人足育研究会代表でもある、埼玉県済生会川口総合病院皮膚科主任部長・東京医科歯科大学臨床准教授の高山かおる先生。

セルフケアで対応できない場合は、皮膚科を早めに受診することも重要だ。



埼玉県済生会川口総合病院
皮膚科
主任部長・医学博士

高山 かおる

1995年3月 山形大学医学部卒業
1995年4月 東京医科歯科大学大学院
2015年4月 埼玉県済生会川口総合病院皮膚科主任部長、東京医科歯科大学特任准教授併任
2022年5月 東京医科歯科大学臨床准教授併任

【主な資格・役職】
皮膚科専門医、日本臨床皮膚科医会常任理事、日本皮膚免疫アレルギー学会代議員、日本フットケア・足病医学会理事、日本転倒予防学会理事、(社)足育研究会代表

【主な著書】
「皮膚科医が教える本当の正しい足のケア」家の光協会
「巻き爪、陥入爪、外反母趾の特効セルフケア」(マキノ)出版

埼玉県済生会川口総合病院
TEL. 048-253-1551
〒332-8558 埼玉県川口市西川口5-11-5

Q1

足の水虫や爪の水虫、巻き爪など、足と爪の悩みを抱えている人は少なくない一方で、あまり深刻に考えていない人も多いように思います。

A 私は2007年、東京医科歯科大学附属病院に在籍していた当時、大学病院ではめずらしかった足と爪のトラブルを根本的に解決するフィットケア外来を開設しました。現在は、埼玉県済生会川口総合病院の皮膚科で専門外来を開設し、引き続き、足と爪のトラブル解決に当たっています。これらの外来での診察を通じ、足は大切なものに粗末にされているという印象を受けます。「足は大切」という社会的啓発と、医師指導で他職種連携をしていく必要がありますと感じ、2015年に足育研究会を設立。



市民公開講座、執筆、マスコミなどを通し、活動を広げています。他職種連携での臨床研究も実施中で、巻き爪の根本的解決を模索しています。

Q2

高山先生がおっしゃっている「爪は全身の鏡」とはどういう意味か教えていただけますか？

A 例えば、皆さんは、次の中でどの項目が正しいと思いますか？

- (1) 爪は骨の一部である
 - (2) 爪はカルシウムを食べると丈夫になる
 - (3) 爪には食べたミネラルが蓄積する
 - (4) 貧血があると爪は厚くなる
 - (5) 爪に線が入るのは、大きな病気の兆候だ
- この中で正しいのは、(3)の「爪には食べたミネラルが蓄積する」。マグロが好きだと、爪に水銀が蓄積されるという話もあります。髪の毛もそうですが、爪を調べると長年体に蓄積されたものが分かるのです。

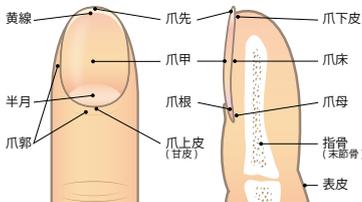
ちなみに、爪は骨の一部ではなく皮膚の一部。爪を丈夫にする上で大切なのはタンパク質の摂取で、カルシウムではありません。貧血があると爪は「厚く」なるのではなく「薄く」なります。爪に線が入るのは正常なことではありませんが、「大きな病気」とは限りません。外力が定期的にかかることで爪に線ができるといわれています。

Q3

爪はどのように作られているのでしょうか？

A 爪は両手両足すべて含めて20本あります。これらは「爪母」というところで作られ、生きている間作られ続けます。それはベルトコンベアに乗るように、「爪床」に乗って前へ前

【爪の構造】



へと作られています。

爪は「全身の鏡」といわれています。ほんの一端になりますが、貧血になると爪は脆弱になるのでゆがんだようなスプーンのような爪になります。ぷっくりと膨れるバチ状指は、心不全の兆候として知られています。副鼻腔炎や気管支拡張症といった気管支の病気があると、すべての爪に線がたくさん入り、爪の色が黄濁し肥厚するイエローシンドローム（黄色爪症候群）と呼ばれる爪になります。そこから肺の病気が見つかることもあります。

Q4

まさに爪が不調の指標なので、すね。爪に起こる皮膚の病気もたくさんあると聞きます。

A 代表的なのが、爪白癬でしょう。爪の水虫です。爪にホクロができることもあります。ほとんどが良性ではあるもの、一部は悪性（がん）になる場合もあります。乾癬という皮膚のターンオーバーが速くなる炎症性の病気があり、これによって爪はもろく厚くなったりすることも。逆に爪が作られても削られていくように薄くなる変形を起こす爪扁平苔癬という疾患もあります。

Q5

爪って必要なのではないですか？

A 爪は「小さな運動器」です。爪があるからこそ、細かい作業ができ、紙をつかんだりできます。指先を保護していて、大き

な力に耐え得るようになっていきます。爪があることで、指先の力が増強され、感覚が敏感になるのです。

Q6

足の爪の健康を守ることは、高齢者においては転倒リスクを下げ、寝たきり対策にもつながるとか…

A 足の爪は体のバランスを守るために必要不可欠で、足の爪に異常があると転倒リスクが高まります。足の爪の肥厚がある人は、オッズ比で2倍転倒しやすいといわれています。

Q7

足の爪というと、爪水虫が気になります。



A 爪白癬（爪の水虫）の始まりは、だいぶ前にさかのぼります。最初は足の水虫（足白癬）で、足の皮がむけたり、足の指の間に水疱ができたりします。かゆみもあるのですが、人によっては薬で治療をしようとするのですが、そのまま放置すると、足白癬の菌が爪の下に潜り込み感染。爪白癬へと進展するのです。

Q8

爪白癬はどれくらいの人がかかっているのでしょうか？

A 少し古いデータになりますが、2009

年の調査では10人に1人。高齢者ほど罹患率が高まるので、現在の超高齢社会を考えると、もっと人数が多いことが予想されます。

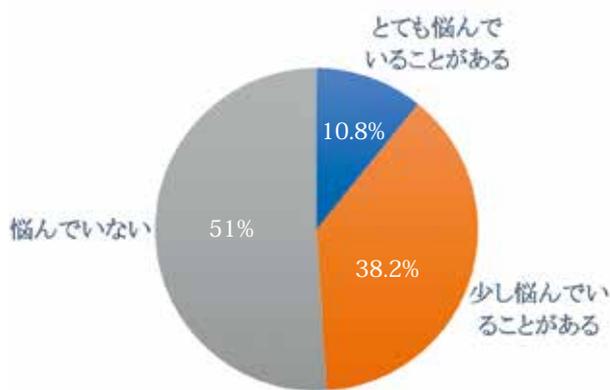
Q9

10人に1人とはかなり多いですね。なぜそれほどの人がかかっているのでしょうか？

A 「爪のことはよく分らない」「爪の大きさを知らない（だから放置する）」ということがあると思います。

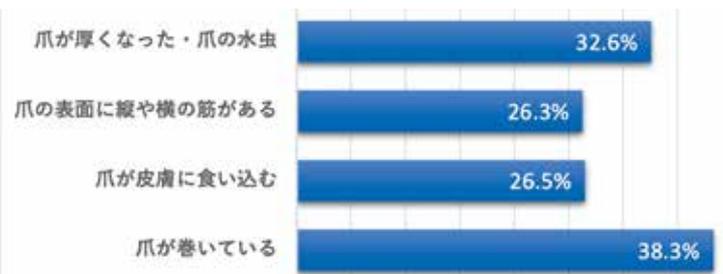
いくつか調査結果を紹介しましょう。「合同会社ひまわりコーポレーション」が2022年4月14日から全国20〜60歳の男女1025人を対象に実施した「足の爪」に関するインターネット調査では、「と

足の爪で悩んでいることはありますか？



出典：合同会社ひまわりコーポレーション調査データ

足の爪のどのようなことで悩んでいますか？（複数回答可）



出典：合同会社ひまわりコーポレーション調査データ

「足の爪のどのようになっていますか？」という質問には、「爪が巻いている」38.3%、「爪が皮膚に食い込む」26.5%、「爪の表面に縦や横の筋がある」26.3%、「爪の水虫の症状でもある」「爪が厚くなった」と、「爪の水虫」を合わせる22%ほど。

ところが、爪の悩みをどこに相談しているか分からない人がかなりいる。東銀座ウエルズクリニック「足のお悩み」アンケート調査によると「足の爪のお悩みがある」と回答した74.17%に対して「ケアの方法をご存じですか？」と聞いたところ、「知らない」人は76%で、「知っている」人

でも悩んでいることが10.8%、少し悩んでいることが38.2%で、合わせて約50%の人が足の爪に悩みを抱えているという結果でした。同調査で「足の爪のどのようなことで悩ん

は24%だったのです。この調査では、「お悩みを相談するところはありますか？」という問いもあり、「ない」と回答した人は約8割でした。これは2014年に実施されたのですが、「ケアの方法を知らない」「相談するところがない」という人が多いのは変わっていないと思います。

Q10 ケアや相談先を知らないから、爪白癬の罹患率が高くなるのでしょうか？

A 爪のトラブルは、ある一点を始まりとするのではなく、蓄積して悪くなっているもの。始まりはだいたい前で、気づくのはだいたい後なのです。

ある方のお話では、高齢のお母様が靴下をはいていたので問題視していませんでした。ところが、靴下を脱いでいるのをたまたま見て、ものすごい爪と気づく。お母様も爪が分厚く、切りにくいのを気にしていたが、誰に言っていないか分からず、靴下をはいて隠していた。そういう人を「爪切り難民」とも呼んでいるのですが、結構な人数がいるはずですよ。

足の爪は目から離れている上、人の爪をよく見ることはそうそうありません。だから、自分の爪に異常があっても、それが普通だと思ってしまう。爪白癬は進行しないと痛みなどないので、余計に問題視しない。認知機能が低下してくると、爪のことは放

置してしまいがちで、爪がさらに分厚くなってしまう。

Q11 爪白癬では、どういう対策が必要ですか？

A 爪白癬に限りませんが、爪が濁っている、線が入っている、変形している……といったことがあれば、皮膚科を受診してください。爪白癬が疑われる場合は、爪の

下から検体採取し、顕微鏡で検査。白癬菌の菌糸が見つかれば、爪白癬と診断されます。

爪白癬は、これらの検査をしない限り、診断がつかれません。見た目だけでは爪白癬か、また別の問題かは分かりません。

Q12 足の水虫の市販薬を、爪白癬にも使えますか？

A 爪白癬の薬は、塗り薬と飲み薬があります。いずれも市販はされておらず、処方のみとなります。足の水虫の薬（市



販薬も処方薬も)を爪白癬に使っても効果はありません。爪白癬の治療期間は、塗り薬で約1年、飲み薬で3〜6カ月ほどになります。

Q13 自分の爪が異常なのか、病院を受診すべきなのか、判断が付きませんか？

A 佐藤製薬による「爪水虫情報サイト」の中に、私が監修している「爪が気になるこれって病気？」があります。爪の線、ぼこぼこ、変色などよくある爪トラブル。それらを示す爪の写真が10枚あり、その中で自分が気になるものをチェックし、質問に答えることで、生活習慣の見直しで解決できるのか、あるいは皮膚科を受診すべきか、アドバイスが出てきます。

爪のトラブルは、爪のみの原因にあらず。早気が付いて対処すれば深刻にはなりません。そのためにはセルフチェックが重要。爪水虫情報サイトを大いに活用してほしいと思います。

佐藤製薬「爪水虫情報サイト」

<https://www.sato-seiyaku.co.jp/tsume-mizumushi-joho/>

同社同サイト

「爪が気になる これって病気？」
(高山先生監修)

<https://www.sato-seiyaku.co.jp/tsume-mizumushi-joho/nail-check/>

