

爪が黒緑色に変色してしまうことも

月山のブナ林散策をしてきました。その日は快晴で乾いた風が心地よく、暑くも寒くもなく、ただ紫外線は強そうなのでサングラスを着用。

2時間歩き回って、昼食を食べ、温泉に入り帰ってきたのです。ふと左手の人差し指の爪を見ると、指先から3mmくらい黒っぽい筋ができていのに気がつきました。今朝はなかったのに、こんなに急にできるものなのか？

調べてみると、老化や紫外線の影響でメラニン色素が作用して、爪に変化をもたらすとか。まさに紫外線の影響です。

特に今年は、太陽黒点の活動が活発で、フレアーも発生しやすく、地球の直径の何倍ものフレアーが発生することにより地磁気活動が活発に。宇宙空間に浮かんでいるGPS衛星や国際宇宙ステーションにも悪影響を及ぼします。

地球上の電子機器が使えなくなると地球規模で大混乱になると大変です。普段では見られないオーロラが観察されたと報道されて、「わあキレイ」、「一度は見たかった」なんて喜んでいてる場合ではないかもしれません。

さて、60歳代女性が、手の親指の爪が黒緑色に変色してしまったといいます。見ると少し浮いている。

どこかにぶつけたか、ドアに挟んだとかしたことはないかを尋ねたところ、仕事で牛タンの皮むきなどをやっていたとか。それ以降、親指の関節が硬くなって曲がらないようです。

店頭から「にんちには」

第153回

紫外線はからだにさまざまな影響を
水分補給は爪のケアにも重要

散策をした後に左手の人差し指の爪を見ると、指先から黒っぽい筋が。調べてみると、紫外線の影響で爪にこのような変化をもたらすとか…。



他の指も硬くなっていますが、使い過ぎだから治らないと病院ではいわれたそう。「変色した爪はもう治らず、取れてしまっても、新しい爪が生えてくるから心配いりません」とお伝えしました。

1か月も経たないうちに、「無事に爪が取れました」と報告がありました。

風呂上がりにハンドクリームでケア

70歳代半ばの男性が、手の爪に縦の筋が入っているといいます。

「心配なので病院へ行きたいけど何科に行けばいいのかわからない」とパートナーにたずねたら、「とりあえず宮川薬局さんで相談してみたら」と答えられたそう。男性ご本人が来店されました。

年齢的なものもあるし、爪の水分が少なくなってきたりもなるようなので、「風呂上がりにはハンドクリームを手の爪に限らず、足の爪にまでつけてください」とお話ししました。

年を重ねてくると、皮膚や目の水分(涙)も少なくなり、乾燥して痒くなったり、ドライアイになったりします。水分補給も大切です、ケアをすると和らげられますよ。

宮川薬局(宮城県仙台市)代表
薬学博士・薬剤師

みやがわとしじ

宮川季士先生

プロフィール

1976(昭和51)年、東北薬科大学(現・東北医科薬科大学)卒業。'78(同53)年、同大学大学院修士課程修了。'87(同62)年、薬学博士学位。地域に根ざしたおクスリ屋さんとして、多くのファンが。「日中の気温差にも注意してください」

