

あなたの爪は大丈夫??

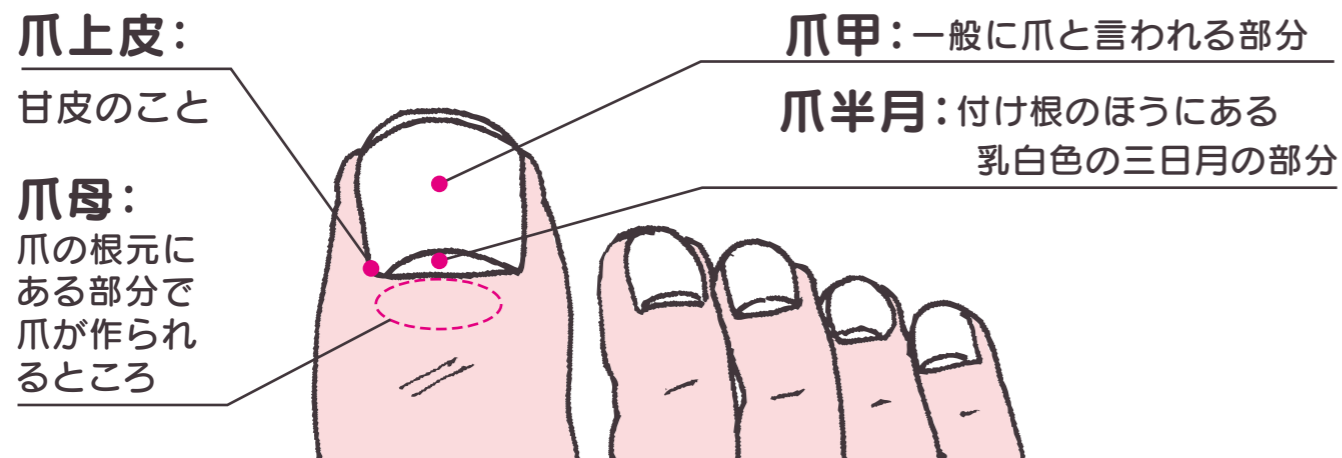
爪で見る健康チェック

爪の三日月(爪半月)は健康のバロメーターと言われますが、この大きさは生れつきのもの。大きいから健康、小さいから不健康とは限りません。

健康な爪は透明で皮膚を流れている毛細血管が透けて見えるため全体的にピンク色に見えます。爪に現れるいろいろな変化には物理的な刺激や内臓の病気・爪自身の病気などがあります。

自分の爪をよく見て健康チェックをしてみましょう。

爪の構造

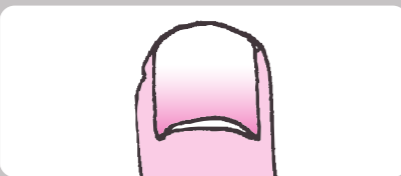


爪のしわ



*縦しわ: 老化現象。爪母は平らなツメを作れなかったという事。
*横しわ: 病気や栄養障害などで爪の発育が一時的に抑えられたことを示す。

爪の色が白くなる



*肝臓・腎臓の病気や貧血が考えられる。
*ポツンと小さな白い斑点がある時は爪が作られるときに空気が入ったもので病気とは関係なし。若い女性や子供によく見られる。

白く濁り爪が厚くデコボコ



爪白癬が住み着いた状態。寝る前には足の指の間までしっかり洗い、タオルで丁寧に拭いてよく乾燥させましょう。
※抗真菌薬で治療をしたりします。

スプーン爪



爪の先が反り返り真中が凹んでスプーンの様になったもの。貧血の症状。鉄欠乏性貧血の場合スプーン爪になる事が多い。

二枚爪



爪の一番上のエナメル層がはがれて爪が割れやすくなった状態。水分が不足・乾燥して起こるので爪にハンドクリームを塗って保湿することが大事。

爪甲剥離



爪甲が脆くなり爪床から離れてしまう病気。マニキュアや洗剤などの化学物質の影響、甲状腺機能異常や貧血などの病気が考えられる。

ばち爪(ヒポクラテス爪)



指先が大きく膨らみそのため爪が円く大きく指先を覆う形になる。心臓・肺・肝疾患でなることがある。特に肺がんの初期になることがあるので早期発見につながる。

陥入爪



爪の先端の端っこが周囲の皮膚に食い込み傷つけるため赤く腫れて痛む病気。足の親指に多く、先の細いハイヒールを履くことにより起こりやすい。一番の原因は深爪で、指先より1ミリほど長くしておけば防げる。

巻き爪



爪が長い時、先端の端が変形し陥入爪の様に爪の端が皮膚に食い込まないので横からの圧力で内側に曲がってしまう病気。陥入爪も巻き爪も痛みを和らげようと深爪をするとますます症状が悪化するので注意。

薬により爪の色が変色! ? * 飲んでいる薬によっても爪の色が変わる事があります。

美しい爪を保とう

1日で約0.1ミリほど伸びる爪の主成分はケラチンというたんぱく質。それ以外にも亜鉛やカルシウムなどが必要でバランスの良い食事をとり体の栄養状態を整えることが必要です。無理なダイエットで貧血が長く続くとスプーン爪になったり、マニキュアや除光液などは爪を傷める原因です。おしゃれなハイヒールも爪に負担がかかる事も。

- 1 深爪をしない。
- 2 自分の足に合った靴をはく。
- 3 バランスの良い食事をする。

たんぱく質・・・爪の主成分。不足すると脆くなる。
ビタミンB群・・・爪の成長を促進し艶を与える。
ビタミンE・・・爪の血行を良くし艶を保つ
亜鉛・・・爪の艶を保つ
カルシウム・・・爪を丈夫にする。
鉄分・・・鉄欠乏性貧血を改善・予防し、爪の変形を防ぐ。

- 4 足をいつも清潔に。

以上を参考にいつまでも美しい爪を保ちましょう。爪の変形や変色がひどい時は早めに診察を受けましょう。

