

爪は健康の バロメーター!?

手や足先を手入れする際、爪の形や色などを意識して見えていますか？爪は健康のバロメーターとも言われるほど体の不調などの影響が出やすいと言われています。

健康な爪の状態は毛細血管の色が透けて見えるため、全体的に薄いピンク色をしています。爪は1日に約0.1mm伸びます。爪の根元が乾燥すると、爪の形成に必要な水分や油分が十分に補給されないため、健康な爪が育成されません。これを機会に自分の爪を見てみましょう。

爪の色に注目

からだが冷えるとピンク色の爪が青白く見えることがあります。爪の先端には神経や血管が多く通っています。青白く見えるのは寒さによって血流が悪くなることで、指先の皮膚の血色も悪くなり、その状態が爪を透かして見えるからなのです。このような場合以外にも、爪の色から栄養や代謝などの状態が推測できます。

- 白っぽい…肝硬変などの肝疾患、マニキュアなどからの刺激、貧血など
- 褐色…アジソン病(副腎皮質の機能低下の状態)、ホルモン異常など
- 黄色…水虫、乾癬(慢性的炎症性角化症)など
- 緑色…緑膿菌などの細菌感染

この他にも薬剤の服用などによって、爪の変色が起こる場合もあります。

爪の形は？

歳を重ねるごとに、はっきり見えてくるのが爪の縦じまです。年齢とともに胃腸の働きが衰え、吸収力が劣ってきたことを意味します。また、加齢以外にもストレスや睡眠不足、過労などによっても見られます。そして横じまも過去の発熱などの体調不良、甘皮(爪の根元の薄い皮膚)の損傷や爪周りの皮膚炎などが関係しており、珍しいことではありません。

ただし、次のような形は要注意です。

- ばち状指(指先が太鼓のバチのように膨れあがる)…肺疾患(肺がん、肺繊維症)、心疾患など
- 爪甲剥離症(爪が爪の下の皮膚から剥がれる)…甲状腺の病気、バセドウ病、多汗症など
- スプーン爪(爪が反り返っている)…鉄欠乏性貧血など
- 爪甲点状陥凹(爪に点状のへこみ)…手術後、円形脱毛症、糖尿病、腎臓病など

各病気に必ずこのような状態が現れるということではありません。心配な場合は医療機関へご相談ください。

爪を健康にする栄養素

爪は皮膚の一部です。皮膚の最も表面の角質層という部分が変化したもので、髪の毛と同じ「ケラチン」といわれるたんぱく質からできています。そのため、良質なたんぱく質をとることが重要です。たんぱく質の中でも爪の健康にはコラーゲンが関係していて皮膚にハリをもたせます。コラーゲンは魚や肉の良く動かされる部位、魚の頭や尾の部分、鶏の手羽先、豚足、牛すじ肉などに多く含まれています。また、その他に爪を健康にする栄養素には、次のようなものがあります。

- ビタミンA…レバー、緑黄色野菜など
- 亜鉛…かき貝、ホタテ、たらこ、肉類など
- ビタミンB群…豚肉、大豆製品、うなぎ、鮭、青魚など
- 鉄分…レバー、あさり、小松菜、きくらげなど
- ビタミンC…柑橘類、いちご、キウイなど

こうした食品を中心に、バランスの取れた食事を心がけるようにしましょう。