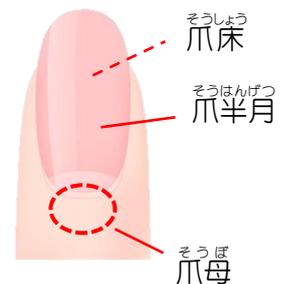


爪は健康のバロメーター?! 爪から分かる体の健康状態

あなたは「爪」のお手入れはこまめにしていますか？爪を普段から意識して見ている、という方は意外にも少ないかもしれません。実は健康のバロメーターのひとつに爪があります。なんと爪というのは血流の具合で色や形が変化し、健康状態を教えてくれるのです。ご自分の爪をチェックして、今の身体の状態を確認してみましょう!!!

爪はタンパク質で出来ている

爪は「**ケラチン**」という硬い、**たんぱく質**からできた皮膚の一種です。**爪の根元の半月部分**にある「爪母(そうぼ)」という細胞によってつくり、手の爪だと1日に約0.1mm伸びます。爪自体の色は透明ですが、爪の下層の真皮の「爪床(そうしょう)」に分布する毛細血管が透けて見えるため、ふだんは**ピンク色**に見えます。健康な爪は**表面がなめらか**で、**薄いピンク色**に見えますが、栄養不良や代謝がよくないときなどは、肌が荒れるのと同じように、爪の成長に影響が出たり、**爪床の血液の状態が反映されたりと、爪の色や形に変化**が起きます。



爪は体内のたんぱく質が不足すると、もろくなってしまいます。また、**皮膚や粘膜を正常に保つ働きのあるビタミンAや、皮膚や爪の代謝、成長を促すビタミンB2**が不足するとツヤがなくなったり伸びにくくなったりします。

美しい指先のケア方法

男女ともに指先がキレイだと好感度が増えますよね。ネイルカラーなどのおしゃれだけでなく、自分の爪をきちんとキレイに整えることも、清潔感が増えてとても好感度が上がるケアと言えます。爪も手と同様、「**乾燥**」を防がなくてはなりません。この乾燥を予防してくれる材料は全身の保湿に使うことのできる「**ワセリン**」です。1日3回程度、**爪の付け根・両脇・爪の裏側まで爪全体に塗ります**。手も爪も乾燥がひどいときは、寝る前にワセリンを塗って、**手袋をしてから寝る**と朝起きたときにすべすべになります。



その他にも**爪用のオイル**なども販売されていますし、**潤いたっぷりのハンドクリーム**を使用するのも良いです。**シア脂やポリグルタミン酸やヤシ油などの天然成分配合のクリーム**もオススメです。ハンドクリームを塗るときに、普段よりも爪の部分も塗布してあげるようにしてみましょう。オイルもクリームも、**爪の根元の方を優しくマッサージ**しながら塗りこんであげると良いです。ネイルをしている方も、勿論効果があります。

また、マニキュアが好きで、ちょっとでも取れたらすぐ塗り直したり、毎月ネイルサロンで新しいネイルにしたりしている方、常にマニキュアに覆われている状態では、爪も疲れてしまいますので、**時々マニキュアをせずに、爪にも休息日を設けてあげましょう**。



食事のバランスに気を付けましょう

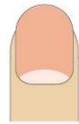
外食ばかりしている、栄養バランスが乱れた食事が多い、不摂生な生活…など、生活バランスが崩れてしまうと、爪もどんどん老化します。

健康な爪は1日に0.1mm、1ヶ月に約3mm程度伸び、良好な健康状態ほどよく伸びるので、乱れた生活では爪は成長しません。爪の主成分は先ほどもお話しした通り、ケラチンというたんぱく質です。たんぱく質は、体の中で小さく分解されると**アミノ酸**になるため、**日頃の食生活でもたんぱく質の摂取を意識する**といいでしょう。

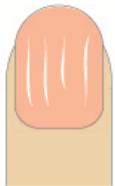


アミノ酸は、その状態の完璧度をあらわす「**アミノ酸スコア**」という100点満点の数値で見ることができます。パーフェクトなバランスを持つ食材は**豚ロース、アジの刺身、卵、牛乳、大豆**です。特に卵、牛乳、大豆は毎日食べても飽きない食材なので、日々積極的に食べるようにしましょう。同時に**緑黄色野菜**など、**色の濃い野菜をたくさん食べ、ビタミン類も補給する**のが効果的です。

こんな爪の人は要注意！



健康な爪。毛細血管が透けて見えるため全体的に薄いピンク色。表面も触るとなめらか。



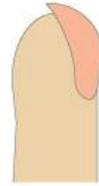
①縦じわ

老化現象のひとつで40代くらいからできます。無理なダイエットによる**栄養不足**の可能性も。



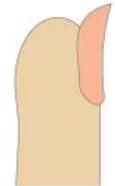
②横じわ

栄養障害が起こり、爪の成長が一時的にストップした証。過去の不調を表します。



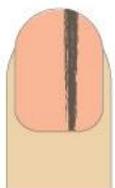
③ヒポクラテス爪

爪の中央が盛り上がり、ドーム状に指先を覆ってしまいます。**肺や心臓の疾患**が原因。



④スプーン爪

爪の先が**反り返って**中央が凹んだ状態。**鉄の欠乏**による**貧血**の症状。



⑤黒い線

内出血やほくろ等心配ないものが多いのですが、**色が濃くなったり、幅が広くなったり**すると**メラノーマ**の可能性も。



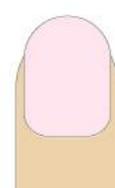
⑥爪が紫っぽい

血液中の酸素が不足しているチアノーゼ状態です。**悪性貧血**や**心臓病**の可能性が考えられます。



⑦爪が赤っぽい

多血症の疑いあり。**心筋梗塞**や**脳血栓**を引き起こす危険があります。



⑧爪が白っぽい

貧血が考えられます。ヘモグロビンが不足し、皮膚にまで血液が行き渡らないため白くなります。

いかがでしたか？爪を見るだけで身体の健康状態が分かるなんて驚きですね。爪はお肌に比べてケアする優先順位が低い分、お手入れ不足が目立ちやすい箇所です。日常のほんのちよっとの手間と工夫次第で、若々しさはキープできます。手間を惜しまないことが、何より大切なのですね。ぜひ参考にしてみてくださいね。