

爪は第二の皮膚

爪の役割は指先を衝撃から守り、物をつかんだり、にぎりやすくすることです。また、手の力の強弱や指先の細やかな動きなどの微妙な調節を支えています。

爪はケラチンというたんぱく質で作られており、皮膚の一部が変化したもので、肌と同じ成分でできているといわれています。爪も肌と同じようにきちんと手入れしないと、乾燥したり、しわがよったり、色も悪くなります。

爪は毎日約0.1～0.15mmずつ伸びているので、からだの栄養状態、血流や代謝の状態がよくないと、爪にも影響が出ます。特に爪はからだの末端にあり、栄養補給が十分に行われにくいため、不摂生な生活を送っていると顕著に現れてきます。

爪はからだのバロメーターです。不足している栄養素や健康状態を知るためにも、爪のチェックをし、お手入れをしていたわりましょう。

爪の状態でわかる体調

| | | |
|------|-------------|------------------------|
| 爪の色 | 白っぽい爪 | 爪甲(そうこう)剥離症、貧血、肝臓の病気など |
| | 緑色の爪 | 緑膿菌などの細菌感染など |
| | 黄色の爪 | 水虫、肺や気管支の病気、甲状腺疾患など |
| | 赤黒い色の爪 | 肝硬変、肝臓病、ホルモン異常など |
| | 赤色の爪 | 多血症、脳血栓、心筋梗塞など |
| | 黒っぽい爪 | 黒色腫など |
| 爪の状態 | 2枚爪 | 乾燥や外部からの衝撃など |
| | 匙状爪(さじょうづめ) | 鉄欠乏性貧血など |
| | 縦線が入っている | 加齢による老化現象、ストレス、睡眠不足など |
| | 巻き爪 | 爪に常に圧力がかかっているなど |

不足している栄養素

爪は主にたんぱく質からできていますが、たんぱく質の不足だけでなくビタミンやミネラルの不足も爪に影響を与えます。

もろくてうねりが出ている ビタミンB1・B2・B6・B12、葉酸、ナイアシンなど

爪がスプーンのように反り返る(匙状爪) 鉄分など
乾燥して割れやすい ビタミンA、カルシウムなど

白い点ができる 亜鉛など

異常に乾燥し黒ずむ ビタミンB12など

ささくれ たんぱく質、ビタミンC、葉酸など

