

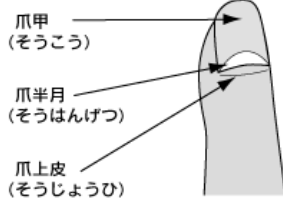
これだけは知っておこう！しておこう！

～爪は健康のバロメーター～

爪の表面がでこぼこになっていたり、スジのようなものが入っていたり…自分の爪を見ながら「なんだかおかしい!？」と思ったことはありませんか？

「爪は健康のバロメーター」と耳にすることがありますが、確かに爪の状態は健康状態をある程度推測することもできます。また、健康が直接原因ではない症状もあります。今回は、よくある爪の状態とその原因をご紹介します！

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。爪は一日に0.08～0.12mm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。



■爪の表面が白濁(はくたく)状態である
肝硬変や腎不全、糖尿病などの内臓疾患の恐れがあります。

■爪の表面が黄白色である
爪甲剥離症※(そうこうはくりしょう)や新陳代謝の低下、リンパ系のトラブルの他、内臓疾患の可能性もあります。

※爪甲剥離症…内臓疾患や皮膚疾患、細菌による感染症、外的要因による爪への圧迫などで、爪が剥がれた状態。

■爪の表面が青紫色である
肺疾患や、先天的な疾患によるものです。黒っぽい紫色になっている場合は、チアノーゼ状態が考えられます。悪性の貧血や心臓疾患の可能性もあります。

■爪の表面が青白い
貧血などにより、血色が悪い状態です。

■爪の表面が赤色である
ピンクを通りこして赤い場合は多血症。脳血栓や心筋梗塞を引き起こす可能性もあります。また発熱性の肉芽腫などの皮膚疾患や、ネイルプレートの下の出血によるものが原因である場合もあります。

■爪の表面が黒褐色である
悪性の腫瘍または、メラニン色素の増加や

副腎低形成(アジソン病)などの可能性があります。特に黒褐色が縦線状に入っている場合は爪下悪性黒色腫(メラノーマ)の疑いが。

■爪が薄く白くなり、彎曲
<卵殻爪(らんかくそう)>内臓疾患や、ダイエットなどによる栄養不足が原因と考えられます。

■爪に噛み跡がつき、ギザギザ
<咬爪症(こうそうしょう)>ストレスや精神不安によるものが原因と考えられることが多いです。爪へのダメージの元にもなります。噛まないように気をつけましょう。

■爪に割れるような縦の線
<爪縦裂症>
外部からの圧迫や遺伝、皮膚疾患が原因のことが多いですが、年齢的な変化から来る場合もあります。

■爪が小さくなり、剥がれそう
<爪甲萎縮症(そうこういしゆくしょう)>爪がもろく小さくなり、剥がれる症状です。皮膚疾患や内臓疾患が原因です。

■爪が白っぽく変色、厚く脆い
<爪真菌症>いわゆる爪の水虫です。足に多い症状です。放っておくとどんどん進行します。内服剤と塗り薬で完治しますので、もしかして…と思ったら早めに受診しましょう。

■爪が曲がり、指先を覆うような状態
<ばちヅメ>爪の中央が異常に盛り上がり指の先端を覆うような形になっているのが特徴。内部疾患によるものが多いです。肺気腫、慢性気管支炎、あるいは肺ガンなどの重い病気の可能性もあります。

