

# 爪×健康



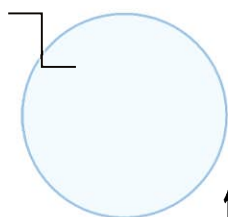
爪は皮膚よりも薄く、毛細血管がすぐ下にあるので血流や酸素の状態が見えやすい場所なのです。また、医学的にも「爪床（そうしょう）」（皮下組織の一部：ピンク色に見える部分）が血管の状態を映し出しやすいので、診察時に爪の色や形を観察することがあるとのこと。

よって、爪は体の内部を映し出すスクリーンのような存在といっても過言ではありません。

## 青白い/白っぽい

貧血、血行不良

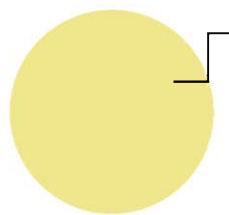
- \* すりガラスのように濁っている場合は低たんぱく、肝硬変や糖尿病など内臓の病気に注意
- \* 部分的に白い斑点は、全身疲労、神経衰弱など過労に注意



## 黄色っぽい

肝臓の問題、糖尿病の兆候

- \* 爪白癬（爪水虫）や黄色爪症候群の場合も。
- \* 気管支炎や胆汁分泌障害など
- \* ニコチンによる変色
- \* 服用している薬かも。



## 健康的な薄い

ピンク

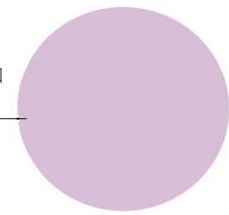
正常な血流と酸素供給



## 紫っぽい

酸素不足、循環器系

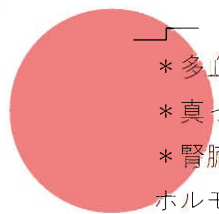
- \* 体が冷えていたり、血液がドロドロで詰まりやすい状態
- \* 貧血が進んでいる状態



## 赤みが強い

高血圧、炎症の可能性

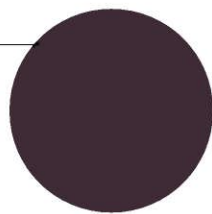
- \* 多血質や赤血球の増加
- \* 真っ赤は脳溢血や心臓疾患に注意
- \* 腎臓や肝臓機能、肺疾患、胃がん、ホルモン異常など書ききれません。



## 黒い線や黒っぽい

血栓、まれに皮膚がんの兆候

- \* ぶつけた覚えなく黒くなっているときはすぐ病院へ
- \* 黒い線は、ほくろがほとんど。でも濃くなると皮膚がんかも。



## 割れやすい

- ・血行不良・血の不足
- ・栄養不足
- ・乾燥

## 縦筋が目立つ

- ・ストレス
- ・過労
- ・加齢

## 横筋が目立つ

- ・栄養不足
- ・生活習慣の乱れ

## 熱中症の初期症状、脱水症状兆候チェック

✓ 親指の爪を押して 2 秒以内に赤みが引かない

\* 水分が不足すると血流が悪くなるため、赤みが出てもすぐに回復しません。2 秒程度で戻らない場合、脱水症状を疑ってください。

✓ 手が冷たい

\* 爪と同様、血流が悪くなったことによる体温低下です。

✓ 口の中が乾く、つばが出ない

✓ 腕の皮膚をつねって 3 秒以内に戻らない



早めに経口補水液などの水分を飲むようにしてください。脱水症状は徐々に進行していきます。

気象庁&環境省  
「熱中症警戒アラート」  
4/23(水)~10/22(水)



参照：ライブドアブログ/カラダモ 2017.9.17 記事：爪の変色・病気を画像（写真）で解説：HtbB/ネイルケア：養命酒製造(株)/養命酒だより 2016 秋号：爪の病気.in：知恵の泉/脱水症状の症状をチェックする方法：Microsoft Copilot

# 無性に食べたい×栄養



無性に食べたい。どうしても食べたい。そんな時は足りてない栄養素があるかもしれません。特定の食べ物への強い欲求を減らすために、不足しがちな栄養素を含む食材を紹介。(ざっくり)

抑えることができない食べ物	食べ物例	足りない栄養素	食材
甘いもの		マグネシウム	
しょっぱいもの		ミネラル	
辛いもの		亜鉛 ビタミン B 群	
酸っぱいもの		鉄分 ビタミン C	
冷たいもの		鉄分	
脂っこいもの		カリウム	
アルコール		マグネシウム ビタミン B 群	
炭酸飲料		カルシウム マグネシウム	
パン		タンパク質	