

# たんぽぽ通信

March  
2017

Vol. 90 2017年3月10日発行 薬局事業部

## 「意外と知らない爪の病気」

桜前線の待ち遠しい今日この頃、みなさんはどうお過ごしでしょうか？  
今回は「爪」のお話をします。

昔から爪は健康のバロメーターといわれており、半透明な薄いピンク色は、**健康の証**です。その爪が、形がおかしかったり、変な色をしていたりした場合は、なんらかの病気の兆候や爪自体の病気の可能性もあります。

体調不良や病気のサインを見逃さないよう、爪の状態をチェックしていきましょう。

★チェックポイントの一つとして、爪の色を見てみましょう。

○爪表面が白濁している場合・・・

肝硬変や腎不全、糖尿病などの内臓疾患が考えられます。

○爪表面が青紫色の場合・・・

肺疾患や先天性疾患が考えられます。青紫色より黒色に近い場合は、チアノーゼ（血液の酸素が足りない状態）の可能性もあります。

○爪表面が赤い場合・・・

赤血球が多い時に起きる多血症。血液の粘度が増し、脳血栓や心筋梗塞に発展するかもしれません。



○爪表面が黒褐色の場合・・・

悪性の腫瘍やメラニン色素の増加、内分泌系の異常が考えられます。

★次に爪の形を見ていきましょう。

○爪に縦の割れ線がある場合・・・

外部からの圧迫や皮膚疾患、加齢が考えられます。

○爪が曲がり、指先を覆う場合・・・

「時計皿爪」あるいは「バチ爪」と言われ、多くは肺や気管支炎、癌などの疾患が考えられます。

○爪中央が陥没している場合・・・

「スプーン爪」と言われ、鉄欠乏性貧血で見られます。

★爪の健康を保つために注意すること。

爪はケラチンというたんぱく質で出来ています。そのため**コラーゲンを中心としたたんぱく質を摂ることが大事です。**

コラーゲンは、魚の頭や尾の部分、鶏の手羽先、豚足、牛すじなどに多く含まれています。

少しでも気になるところがありましたら、皮膚科を受診してみましょう。



たんぽぽ通信からのお知らせ

ご質問、ご意見などございましたらお近くのエムトゥエムの調剤薬局にご相談ください。皆様のお越しを心よりお待ちしております。

