



爪は健康のバロメーター

爪は毛髪と同じケラチンというたんぱく質でできています。指先を保護する役割だけでなく、指先に力を入れるときに指先を支える役割もしています。指の先端には神経や血管が多く通っていることから、健康状態を映し出す役割も担っています。



健康な爪とは？

硬くて表面がなめらかで、薄く透き通ったピンク色をしている。(加齢と共に爪が厚くなり薄茶色になる事もあります。)



爪でわかる健康状態



・爪が割れやすい

＜原因＞・・・血行不良・栄養不足・爪の乾燥

＜対策＞・・・鉄分の多い赤身等を摂りましょう。

・爪に縦線が入る

＜原因＞・・・爪の乾燥・栄養不足・加齢・生活習慣の乱れ、ストレス

＜対策＞・・・ハンドクリーム等を使ってこまめに乾燥対策をしましょう。

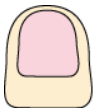


爪の色が変わったら・・・



爪は疲れや体調の変化で色が変わることがあります。どこかに挟んだりぶつけたりすると色が変わることがありますが、そんな記憶もないのに爪の色が変わったり形状が変わるのは何らかの病気のサインかもしれません。特に爪水虫などは夏に悪化しやすいため、早めのケアが必要です。

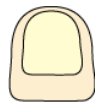
爪の色で疑われる病気



ピンク色 : 健康



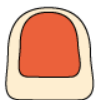
白く濁る : 肝不全、腎不全など



黄色 : 爪水虫、
黄色爪症候群



紫色 : 肺疾患、心臓疾患、貧血など



赤色 : 多血症など



普段から生活習慣を意識して健康な爪を保ちましょう。

病気が疑われる場合は皮膚科を受診しましょう。



加地薬局からのお知らせ等がパソコンからご覧になれます。 <http://www.kaji-ph.com/>

QRコード対応携帯の方は右のQRコードを読み取るだけでURLが表示されます。

