

『健康豆知識』は毎月更新予定です。是非日々の健康管理、運動習慣などに役立ててください！
 今月は『爪で簡単！健康チェック』についてお届けします。
 爪に現れる様々なサインは、身体からのSOS信号なんですよ！
 色や形で、今の身体の状態も確認できる、簡単なチェック方法をお伝え致します。



□まずは爪について色々知っておきましょう！

①爪の役割って？

爪は指の保護だけではなく、力の入れ加減の調整もしています。
 もし爪がなかったら、物を掴むことも、上手に歩く事も難しくなってしまいます。

②爪は何で出来ているの？

骨の一部と思っている方がかなり居るみたいですが、爪は皮膚の一部なんです。
 肌や髪と同じケラチンと言うタンパク質で出来ています。

③爪はどれくらいの速さで伸びるの？

健康状態にもよりますが、1日0.1mm、10日で1mmとされています。
 ちなみに爪は根本の半月から伸びるんですよ！

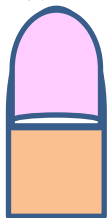
④爪の半月が無いんですが・・・これってマズイの？

爪の根元にある、白い三日月状のものが半月です。
 そのほとんどは生まれつきで、ある人も無い人もいますので、心配無用！

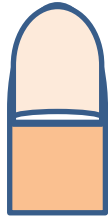
爪のお手入れとおしゃれの為に、ネイルアートをしている女性は、かなり増えましたね。
 とても華やかで素敵ですが、本来の自分の爪を知らない人もいますのでは？
 それではもったいない！
 機会があれば、爪とじっくり向き合ってみては？

□爪の色や形に注目！爪から病気の早期発見出来るかも？！

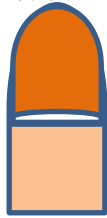
健康な爪はピンク色



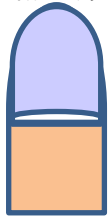
白っぽい



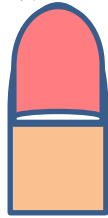
赤黒い



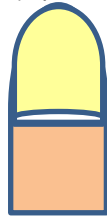
黒い紫



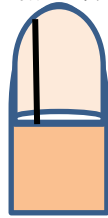
赤い



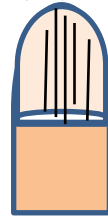
黄色い



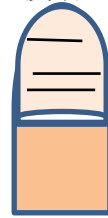
黒い線



縦すじ



横溝



健康な爪は、下の血流が透けて見えるもの。ピンク色でツヤツヤしています。
 貧血気味だと白っぽくなり、多血症や動脈硬化の恐れがあると赤っぽくなるので、よく観察してみましょう。
 赤黒い爪は肝硬変や肝臓病の危険も・・・。紫色は心臓や肺疾患の恐れも！
 黒い縦線が出ているようなら、濃くなると癌の可能性も・・・
 黄色く変色していたら、水虫かもしれません。
 細かい縦線は加齢により現れる事が多いため、心配はいらないでしょう。
 横溝は、ストレスや体調不良が原因で、一時的に成長が抑制された跡ですから、爪を見ればいつ頃体調が崩れたのか確認できますね！



知ってました？今や出来る男は爪の手入れを欠かしていないって事！



もう4～5年ほど前から、雑誌やニュースの特番で流れていましたが、出来る男は爪が綺麗！！って、聞いた事ありませんか？
 ある統計の元、大手からベンチャーまでの社長の爪を調査した所、驚くほど手入れされていて、ネイルサロンに通っている社長が多かった事！
 ある社長は、『名刺交換や、打ち合わせの際に一番手先に目が行く、その手先、爪が汚いと印象がいつぱんに変わってしまう』と言っていました。
 お父さん！爪の手入れはしていますか？ 先ずは伸ばしっぱなしからでも手入れしませんか？

綺麗な爪は食事で作る！身体の中からケアしましょう

爪は皮膚の一部です。
 ツヤが無かったり、割れやすい爪は栄養バランスの乱れや、血行不良が原因かも？
 元気で健康的な爪を作る為には、規則正しい生活と、バランスの取れた食事が欠かせないのです。

- 爪の新陳代謝を活性 → 亜鉛 煮干し、貝類、ナッツ類、根菜類の葉
- タンパク質の再生を補助 → ビタミンB2 レバー、イワシ、ウナギ、牛乳、玄米
- ケラチンの生成に関わる → ビタミンB6 鶏肉、鮭、青魚、納豆、ジャガイモ
- コラーゲンの生成を促進 → ビタミンC かんきつ類、ブロッコリー、赤ピーマン、芽キャベツ

爪は全てが生まれ変わるまで半年近くかかるため、たった数日だけでは意味がありません。
 これを良い機会にして、食生活と生活習慣を見直してみたいはいかがでしょうか？
 男性も、女性も、爪に自信が持てると、人生も変わりますよ！



2月号は『しゃっくりの止め方』です。
 監修：構成 F・E・P 打林