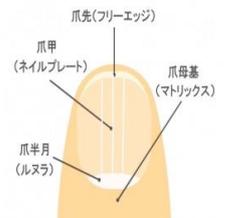
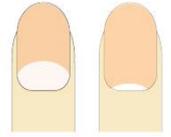


# 手の「爪」でわかる体の状態 自分で体調チェック！望診法

## 爪の基礎知識

爪に三日月はありますか？爪の根元のほうにある白い部分を『爪半月』と言います【爪母】（そうぼ）という爪の根元を包み込んでいる所で爪は作られ、爪半月はまだできての爪の事を言います。

この部分が見える人と見えない人がいるのは、爪の伸びる早さや指先を使うかなどの理由によると言います。爪が伸びるのが早い方が、爪半月は大きくなります。指先を使うと爪の表面の甘皮が剥がれ爪半月が出現するという具合です。



## どのくらいの早さで伸びる？

大人でおおよそ一日に0.1mm。つまり10日で1mm程度伸びます。

一般的に若い人ほど良く伸びます。そして、冬より夏の方が早く伸びるそうです。

また、足の爪は手の爪よりも伸びるのが遅いです。

爪一枚そっくり生え変わるのに、手の爪は約半年、足の爪は一年弱かかると言われています。

## 爪も乾燥するの？

よく、「爪は骨と同じ」と聞きますが、実は爪は尾根や軟骨と関係はなく、「ケラチン」というたんぱく質からできています。

爪の水分量は外界の環境に左右され、お肌同様に乾燥します。

## 爪の形でわかる健康状態

自覚症状がなくても身体の不調はあるものです。

健康のバロメーターの一つに「爪」があります。

爪というのは血流の具合で色や形が変化し、健康状態を教えてくれるのです。



### 健康な爪

毛細血管が透けて見えるため全体的に薄いピンク色。表面も触るとなめらか



### 半月部分がない・・・代謝の低下

爪の根元にある半月部分は、爪を作る工場の役目をしています。そのためにこの部分が見えないと言う事は、爪の成長が遅くなっている証拠。

身体全体の代謝が落ちている可能性があります。



### 白い斑点がでる・・・冷え

一部の地域では「もらい星」といって、ほしいものが手に入る予兆として知られていますが、望診では体が冷えて気力がわかない状態にあると出来るものです。

[対処法]

甘い物(砂糖・チョコレート・果物)の食べ過ぎが原因なので、それらを避け梅干しやたくあんと玄米を合わせて食べたりみそ汁を飲むなど昔ながらの日本食を食べることで元気が回復します。



### 縦スジが入る・・・食生活の乱れ、老化のサイン

顔同様、ハリがなくなっている為に爪に皺が寄っている状態。つまり老化のサインです。また、塩辛い物や肉食が続くなどの栄養バランスの乱れでもなることがあります。

[対処法]

緑の野菜などを積極的に取り入れ薄味にし、よく噛んで食べるようにしましょう。

青汁などでもOK.しっかりと咀嚼することで栄養の吸収率も上がるので、ひいてはエイジングケアにもつながります。



### 横にスジが入る・・・過去の不調を表すサイン

その人の過去数か月の不調が、横スジとなって現れる事があります。

過労による衰弱状態や、食生活の変化、自分では気づかない内臓不調の印かもしれないので、ひき続き経過観察を！

[対処法]

過労の場合には、たっぷりの良質な睡眠を心がけましょう。

最近では寝る前に携帯電話を見るなどの習慣が、睡眠を妨げるとも言われています。



### そり爪・・・爪の栄養失調

過度の貧血状態、若しくは肝臓に負担がかかっているのかもしれない。

鉄分を多く摂るようにしましょう。鉄分はビタミンCと一緒に摂ることで体に吸収されやすくなるので、ひじきやきくらげなどとレモンを合わせて食べると効果的です。

また糖分は控えるようにしましょう。

### 爪が欠けやすい、割れやすい・・・肝臓の疲労

爪は肝臓が疲労しているともろくなります。ひどい時には肝臓だけでなく循環器や生殖器、泌尿器、神経系の病気が隠れている場合があります。



### バチ爪・・・糖尿や心臓トラブルの可能性

爪の先端が極端に横に広がった状態を“バチ爪”といい、糖尿の傾向にある人に多く

見られるので注意が必要です。この場合、足先に冷えやしびれを感じたり、鼻喉、気管支などの呼吸器も弱っている可能性が高いです。こうした傾向が見られない場合でも、心臓に何らかのトラブルを抱えているかもしれないので検査する必要があります。

### 爪の下の肉が盛り上がっている・・・便秘、血流トラブル

肉を食べすぎている場合にみられる兆候です。



### 黒い線・・・メラノーマの可能性も？

内出血やほくろ等の心配のないものが多いですが、色が濃くなったり幅が広がるとメラノーマの可能性もあります。