

ヘルスケア・プロショップで相談しよう



爪は健康のバロメーター

最近爪のオシャレを楽しむ人が増えていますが、そもそも手足の爪は物をつかんだり、踏ん張ったりするときにはなくてはならないもの。時には病気のサインが爪に現れることも。ご自分の爪を改めてチェックしてみましょう。

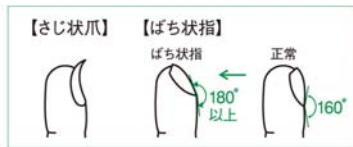
爪全体が白いときは肝硬変や肺がんが疑われる!?

爪は皮膚の一番上にある表層部分が変化したもので、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、健康状態を反映しやすいといわれています。

例えば、小さな白点が爪の一部にポツポツとできている場合は、爪の中に空気が入ったためと考えられ、心配は無用です。しかし、爪全体、しかもすべての爪が白くなっている場合は肝硬変や肺がんなど重篤な病気が起きていることがあります。また、爪の根元側半分が白く、上半分が茶色っぽい場合には、慢性腎不全が疑われます。そのほか、黄色い爪はイエローネイル症候群、緑色の爪は緑膿菌感染症、褐色はアジソン病の可能性があります。

爪の形状や線に注目

爪の形にも注意が必要です。全身疾患に伴う爪の変化で、よくみられるのが、爪の真ん中がスプーンのような形になる「さじ状爪」です。鉄欠乏性貧血の特徴的な症状として知られています。爪が丸く盛り上がり、爪の先端を包みこむようになっている場合は「時計皿爪」、これに指先のはれを伴って太鼓のばちのようになってくると「ばち状指」といいます。時計皿爪とばち状指は、主に肺の病気、特に肺がんと関係します。



爪に縦線が入るのは加齢が原因ですが、横線は慢性腎不全や糖尿病、痛風などが悪化したときに現れることがあるので要注意です。

保湿クリームなどで爪の乾燥を防いで

皮膚が乾燥するとカサカサするように、爪も乾燥すると弾力がなくなって割れやすくなります。手に保湿クリームなどを塗るときは、爪にも塗って油分を補いましょう。

爪を時々チェックして、色や形が以前と明らかに違うようなら皮膚科を受診しましょう。



ヘルスケア・プロショップの健康情報紙『Life』は毎月薬局でお配りしています。【無料】