



今すぐ  
チェック!

# その爪 病気のサインが 出ていませんか

身だしなみとして爪をチェックするとき、健康のチェックもしてみませんか。  
爪があなたの体調変化を示しているかもしれません。



## まずは知っておこう!

爪は「ケラチン」という硬いたんぱく質からできた皮膚の一種です。爪の根元の半月部分にある「爪母」という細胞によってつくれる、手の爪だと一日約0.1mm伸びます。  
爪自体の色は透明ですが、爪が乗っている「爪床」に分布する毛細血管が透けて見えるため、ふだん見るときはピンク色に見えます。健康な爪は表面がなめらかで、薄いピンク色をしています。栄養不良や代謝がよくないときなどは、肌荒れや爪の成長に影響が出たり、爪床の血液の状態が反映され、爪の色や形に変化が起きるのです。



野村皮膚科医院  
野村有子  
先生

## 横シワは 体調不良の年輪

爪で健康状態をチェックするとき、シワ、色、形に注目します。爪の上に薄く走る横シワは、強いストレス、高熱、手術などによる体調不良があったことを示します。これは爪母の爪をつくる働きが一時的に弱まり、横シワが年輪のように残る現象で、爪の根元から横シワまでの距離を測れば、体調不良であった時期を調べることができます。一方、縦のシワは加齢とともに起きるものなので、特に病気の心配はありません。

## 爪には数カ月間の健康状態が記録されるので、過去の状態を振り返るツールとしても役立ちます。

## 黒い縦線は "がん"の疑いあり

爪の色に着目したとき、白っぽく見える場合は赤血球が少なく貧血の可能性がります。逆に赤っぽい場合は、血液が濃く血流が悪くなっているおそれがあり、肝臓病や糖尿病といった病気も疑われます。また、白い横帯は抗がん剤の使用や腎不全、皮膚病などで起こります。

爪の変化の中で最も怖いのは、

黒い縦線の出現です。短期間で急に太くなったり、爪を超えて皮膚まで拡大したら、「皮膚がん(悪性黒色腫)」が疑われます。そのままほっておくと悪化する可能性もあるので、早急に皮膚科を受診しましょう。

それ以外にも緑膿菌に感染して一部が緑色になったり、爪水虫(白癬菌)の感染で爪が厚く黄色くなったり、細菌が原因で爪に炎症が起きている場合もあります。爪に変化が起きた場合はまずは皮膚科専門医に診てもらいましょう。内臓などの病気の疑いがある場合も、適切な診療科を紹介してくれます。



## きれいな爪を 育てるコツ

特に病気もしていないのに爪に異変がある場合は、乾燥などが原因かもしれません。女性はネイルを行うときの処理が爪に負担をかけてしまっているおそれがあります。ネイルをつけるときはなるべく間をあけ、乾燥を防ぐため爪の上に保湿性の高いものやビタミンEが配合されているハンドクリームを塗りましょう。爪の根元から先端へマッサージするのもお勧めです。

また、過激なダイエットや生活の乱れも爪の変形の原因になりますので、爪の主成分であるたんぱく質の摂取を心がけ、バランスのいい食事と十分な睡眠をとりましょう。



## 爪にあらわれる病気のサイン



爪が丸く、指を覆う  
通称「ばち状指」。肺や心臓の病気で低酸素状態が続くと起こります。



先が上に反る  
「さじ状爪」と呼ばれ、大人は貧血や甲状腺の病気などが考えられます。



赤黒い色になる  
肝硬変などの肝臓病や糖尿病、ホルモン異常などが考えられます。

## 爪の構造

