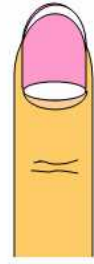


# 健康プラザ

- 平成19年6月号 -

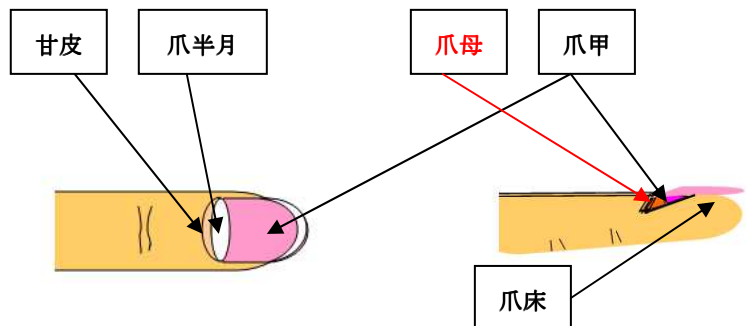
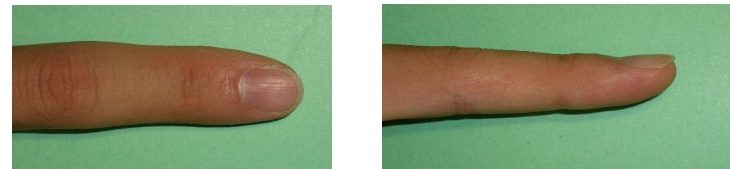


## “つめで健康チェック”

爪は皮膚の下を流れている血液が透けて見えるため、健康な爪は薄いピンク色に見えます。指先の血液の流れが悪くなると当然、爪は白っぽく見えます。爪には体の変調が現れやすいため、爪の色が悪かったり爪の表面にスジが現れたりしたら、病気の恐れがありますのでチェックしてみましょう。昔から爪は「健康のバロメーター」といわれています。

### 1. つめの構造

一般的に爪と呼ばれている部分は「爪甲<sup>そうこう</sup>」と呼びます。爪甲は爪の付け根にある「爪母<sup>そうぼ</sup>」で作られています。また爪の付け根の白い部分は作られたばかりの新しい爪甲で「爪半月<sup>つめはんげつ</sup>」と呼んでいます。爪半月は幼児では少なく、20歳前後で最大になり、その後徐々に低下して50歳を過ぎるころから急速に減少します。爪半月がない人もいますが、決して病気の直接的なサインではありません。



また甘皮<sup>あまかわ</sup>と呼ばれる部分は「爪上皮<sup>つめじょうひ</sup>」と言い、爪母で作られたばかりの柔らかな爪甲を守っています。根元で作られる新しい細胞に押されて、爪は「爪床<sup>そうしょう</sup>」に沿って伸びていきます。爪床は爪を支え、また爪と骨をつないでいます。爪床も爪と同じく爪母から生まれ、指の先に向かって伸びていきます。

### 2. 爪の成分はなに？

爪は皮膚の表面の一部が硬くなってできた「角質<sup>かくしつ</sup>」という部分が厚くなったもので、皮膚の一部ということになります。人の体ではいつも新しい細胞が生まれて古い細胞は死んでいます。皮膚の古い細胞は新しい細胞に押し上げられて皮膚の表面を覆っていますが、これが角質です。爪は硬いのですが、実は皮膚や髪の毛と同じタンパク質の1種である「ケラチン」できてい

ます。ケラチンの硬さはシスチンという硫黄を含んだアミノ酸の量によって決まり、角質で3%、爪で12%、髪の毛で16%となっています。

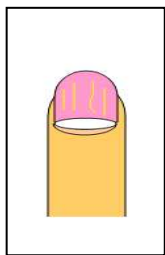
爪は指先を補強し、柔らかい指先を保護する働きがあります。爪のおかげで指先に力が入り、いろいろなものをつかむことができます。もし爪がなかったら、指先で物をつまんだり物を押ししたりするのがとても不便になります。

### 3. どれくらい伸びる？

爪は根元の部分（爪母）で作られ、1日に0.1mm、10日で約1mmずつ伸びており、だいたい3ヶ月から半年で入れ替わることとなります。爪は足より手の方が、また冬より夏の方が早く伸びます。爪の伸びる速度は指先を流れる血液の量によって影響を受け、血液の量が少ないと成長は遅くなります。一般に小指では爪の伸びる速度が遅くなっています。指の中では、中指のつめが早く伸び、小指は遅いそうです。

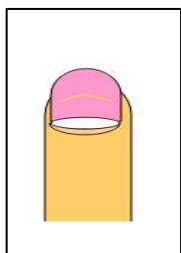
### 4. 爪から健康チェック

#### 1) 縦線がある



中高年層に多く見られる爪の細かい縦線は加齢によるもので、老化現象を表し、30歳を過ぎると誰にでも見られます。年をとるにしたがって、細胞分裂のスピードが遅くなりますので、つめの伸びるスピードも遅くなります。しかしながら強い縦線が現れ、爪がわれるようなら血行障害などが疑われます。

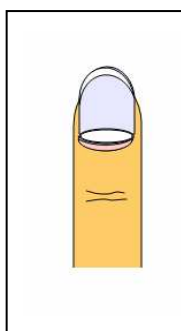
#### 2) 横線（横に走るスジ）がある



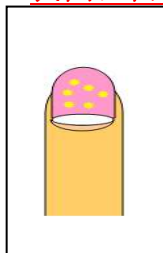
体の不調や精神的ストレス、栄養障害などによる影響で、爪の成長が抑えられたことを意味します。全身性の病気が疑われ、深い溝ができたなら血液の病気や糖尿病、亜鉛欠乏症なども考えられます。

白線が1本の場合はヒ素中毒やマラリア、心不全、肺炎、心筋梗塞などを、白線が2本の場合はネフローゼという腎臓疾患で多量のたんぱく質が尿に失われる場合に出現することがあります。

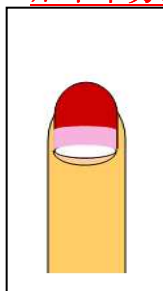
#### 3) 爪の色が白い



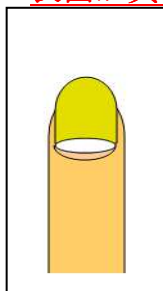
白っぽい爪とは爪の甲が透明で爪の下の色が薄い場合と、爪自体がスリガラスのように白くなった（白濁）状態の2種類があります。前者の場合は、鉄欠乏性貧血のような低色素性貧血が考えられます。また後者の場合は肝硬変が疑われます。

4) 表面に白い斑点がある

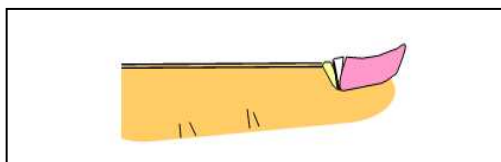
爪の表面に白い斑点が無数にある場合は、肝硬変や若年性糖尿病、慢性腎炎の疑いがあります。

5) 爪下半分が白っぽく、上半分が赤褐色になっている

腎臓が悪い場合には爪の下半分がスリガラスのように白く、先の方赤くなります。これは腎臓疾患に特有で、このような爪の人の80%は腎臓疾患が確認できるといわれています。

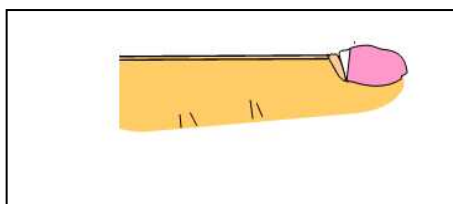
6) 表面が黄色い

新陳代謝の低下によるもので老化の一種と考えられています。またマニキュアを落とすための除光液を使いすぎると、アセトンという成分が爪を痛め、爪を黄色く変色させることがあります。

7) スプーンのように爪の先が反り返っている

爪が反って中央がへこんでいる場合はスプーン爪と呼ばれ、鉄欠乏性貧血が疑われます。スプーン爪で診察を受ける女性の多くは鉄欠乏性貧血のような低色素

性貧血が見られます。低色素性貧血では多くの場合、疲れやすい、息切れがするなどの症状がみられます。低色素性貧血では20%の人にスプーン爪が出現しますが、甲状腺機能亢進症でも出現します。

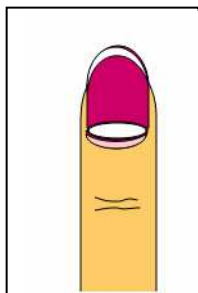
8) ばち指

指の先端が膨らみ、太鼓のばちのようになった指のことをばち指と呼んでいます。このように爪の中央部分が円形に盛り上がっている場合は肺や気管支、心臓や血管、肝臓、消化器の疾患が疑われます。

原発性肺がんでは約60%の患者にばち指が現れます。また気管支拡張症で20~30%、肺結核や肺膿瘍で20%の人にばち指が見られます。また

先天性の心臓疾患では 80～95%、うっ血性心不全では 25～50%、肝硬変などでも 10%の人にばち指が見られます。

### 9) 暗い赤紫の爪



肺の病気が重症化すると動脈血中の酸素飽和度が低下し、チアノーゼと呼ばれる病態が出現し、全身が青色から暗紫色に見えるようになります。爪自体も爪の下が暗い赤紫になります。寒い時期に指の下の血行が悪くなっても指先が紫色になります。足の爪だけに認められるときには糖尿病や閉塞性動脈硬化症などが考えられます。

### 10) 爪がわれる

健康な爪には 10～20%の水分があります。風呂に入ると水分を吸って柔らかくなり、冬など空気が乾燥すると爪も乾燥します。爪の乾燥がひどくなるとわれてしまったり、はがれてしまったりすることがあります。

若い女性のほとんどが爪にマニキュアをしています。マニキュアをおとす除光液には脱水作用をもつ有機溶剤が使われたものがあり、爪の水分を低下させて乾燥がひどくなり爪先がわれやすくなることがあります。爪にもハンドクリームなどをつけて潤いを持たせましょう。

### 11) そのほか

手指や足指の局所的な病変によるものでは水虫やカンジダ症などの真菌症、細菌感染、外傷、腫瘍などにより爪の病変をきたします。早めに受診しましょう。細い黒いスジが根元から先に向かって伸びているものは黒子のほかに、がんの一種で悪性黒色腫の場合もあります。黒い線が濃くなったり、広がったり、爪がわれてきたらすぐに受診してください。

## 5. 爪で日頃から健康チェック

ふだんはそんなに気をかけることもない爪ですが、病気の早期発見につながるがありますので日頃から健康チェックの目安にしたいものです。

医療法人将優会クリニックうしたに  
理事長・院長 牛谷義秀