

ま

知

め

識

2024, October



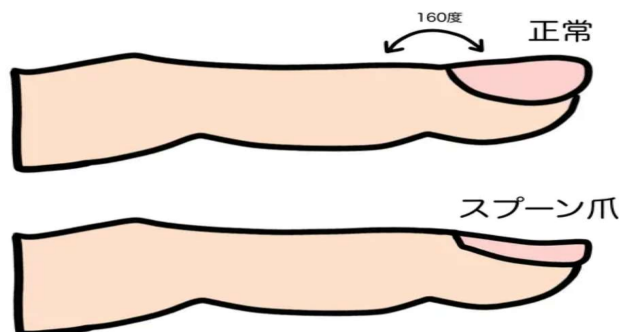
今月のテーマ「セルフチェック～爪編～」

爪は皮膚の一部で、皮膚角質が変化し硬くなったものです。皮膚や髪の毛と同様に、たんぱく質の1種であるケラチンでできています。健康な爪は、皮膚の下を流れる血液が透けて見えるので薄いピンク色に見えますが、内臓の疾患や血液に異常が起きた場合、爪に症状が現れることがあります。今回は様々な症状の中から一部をご紹介します。

①スプーン爪

スプーン爪は爪の中央の部分が凹んでしまっていて、そのまま爪が伸び、見た目がスプーンのように見える状態のことを言います。爪がこのような状態になった時は、鉄欠乏性貧血の疑いがあります。

※鉄欠乏性貧血とは、体内の赤血球細胞内のヘモグロビンを構成する鉄が不足し、めまいや倦怠感を起こす症状です。

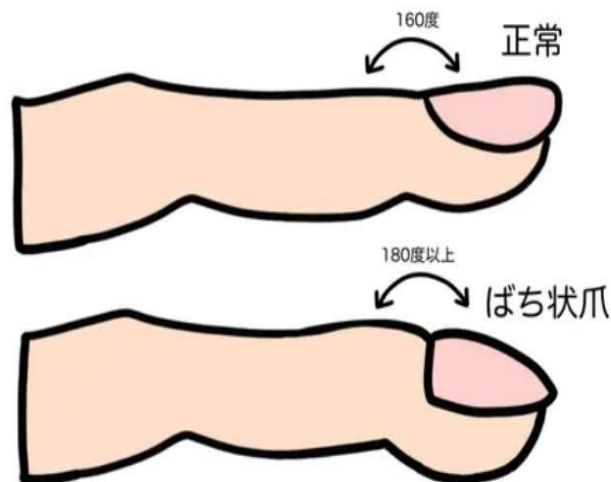


②ばち指

ばち指とは爪の根元が膨らんで指先が丸くなってしまい、太鼓のバチのようになった状態のことです。血中の酸素飽和度が低いと末端まで酸素が十分に行き届かなくなり、このように爪が円形に盛り上がった状態になります。

これは肺、心臓の疾患が疑われます。

簡単なチェック方法として、両方の人差し指の爪を内側にして合わせます。正常な人は爪と爪の根元の間にはダイヤモンドのようなひし形ができますが、ばち指は爪の中央が盛り上がっているので、ダイヤモンドの形が作れないということが多いです。



★爪を切る際や定期的に爪を確認しましょう！