

### 爪のあれこれ

#### 1月7日は「爪切りの日」ってご存知でしたか？

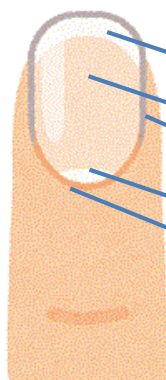
1月7日は「七草爪」とも呼ばれる「爪切りの日」。この日は七草粥を食べ、年末年始で酷使した胃腸を休めると共に無病息災を祈ることでおなじみですが、同時に爪を切る前に春の七草を浸した水に爪をつけ、柔らかくしてから切ることでその年は風邪を引かないとされています。

なんだかとてもご利益があるように感じてしまいますね。そんな「爪」について今回は見ていきましょう。



#### そもそも爪って何？

爪は「ケラチン」というたんぱく質からできている皮膚の一種です。一見すると硬いように見える爪ですが通常15%前後の水分を含んでおり、外部環境によって変動しています。しかし今のように冬の乾燥した時期やマニキュアなどの化学薬品がつくと水分量が減り、脆くなることにつながるので注意したいところです。健康な爪の維持にはしっかりした食事での良質のたんぱく質やビタミンA・B・Dの摂取が有効とされています。また、爪の伸びる速度は一日で0.1ミリほど。成長速度に若干の差はありますが、一生を通じて伸び続けます。



#### 爪各部の名称

- ・ 爪先（そうせん）
- ・ 爪甲（そうこう / ネイルプレート）
- ・ 爪溝（そうこう / ネイルグループ）
- ・ 爪半月（そうはんげつ）
- ・ 爪上皮（そうじょうひ）

#### 爪は健康のバロメーター

爪の色を見ることで身体の状態チェックができるとされています。

- 爪の表面に縦線が入る……加齢により細胞分裂が遅くなるため、縦しわが目立つようになります。また爪が割れるような場合は血行障害などの可能性も。
- 爪の表面に横線が入る……精神的な不安や体調不良等で栄養が行き渡らず成長が抑えられた状態で、さまざまな病気の可能性があります。線の数で疑われる病気も異なりますので、気になる方は医療機関を受診してみるのが良いかもしれません。
- 白っぽい爪……主に2パターンがあるとされており、爪が透明でその下が白い場合は貧血が、爪自体が白くにごる場合は肝臓に影響が出ている可能性があるとも言われています。
- 爪の表面に白い斑点がある……いくつかの斑点が見受けられる場合は肝臓や腎臓、代謝系に影響が出ている可能性があると言われています。

