



一波より 精神的に キツイ二波 持続可能な 楽しみ見つけて!

新型コロナウイルス感染症の感染が再拡大し、第二波の到来が現実のものとなっています。毎日のようにメディアで報道される感染者数は、4、5月の緊急事態宣言のときよりも明らかに多く、全国に広がっています。感染拡大を受けて、独自の緊急事態宣言を発令する自治体も増えています。緊急事態宣言のときは「今だけ辛抱すればコロナ以前に戻れる」という希望があったため、人々も努力し抑え込みになんとか成功しました。

しかし長期化が避けられないなかで、秋以降も自粛ばかりを続けていては、精神的にもたない人もいます。これからは、第二波の次に訪れるであろう第三波を想定して、新しい生活様式に則った持続可能な自分なりの「楽しみ」や「安らぎ」を積極的に見つけていかなければならないのかもしれない。

さて、今回は健康のバロメーターにもなる爪の健康チェックについてまとめてみました。

身だしなみ 整えるとき 指先も 変化で分かる 病気のサイン!

爪にはさまざまな病気のサインが表れます。あなたの爪は大丈夫ですか。不足している栄養素や健康状態を知るためにも、ときどき爪の形状や色に変化がないか意識してみてください。



爪はたんぱく質でできている

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、手の爪だと1日に約0.1mm伸びます。爪自体の色は透明ですが、毛細血管が透けて見えるため、ふだん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に見えますが、栄養不良や代謝がよくないときなどは、肌荒れと同じように爪の色や形に変化が起きます。爪は体内のたんぱく質が不足するとろくなります。また、皮膚や粘膜を正常に保つ働きのあるビタミンAや、皮膚や爪の代謝や成長を促すビタミンB2が不足するとツヤがなくなったり伸びにくくなったりします。

爪に入る横の線と縦の線

爪の表面に出る横線は、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。これは爪を作る動きが一時的に弱まり、横線が年輪のように残る現象で、爪の根元から横線までの距離を測れば、体調不良の始まった時期を調べることができます。一方、縦のしわは加齢とともに起きるものです。乾燥したり、血行が悪くなったりして爪の潤いも失われていきます。肌と同じようにしわのようなものなので特に病気の心配は要りません。

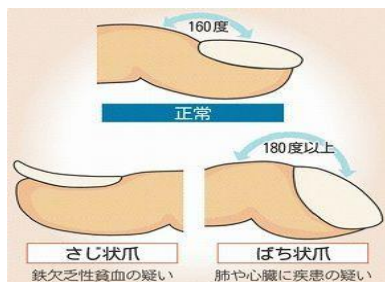
このように爪には数ヶ月の健康状態が記録されるので、過去の状態を振り返るツールとしても役立ちます。

最も怖い黒い縦線

爪の色が白っぽく見える場合は赤血球が少ないことが原因なので、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、皮膚まで広がったりすると、皮膚がんの一種である「メラノーマ（悪性黒色腫）」が疑われますので、早急に皮膚科を受診しましょう。それ以外にも緑膿（りょくのう）菌に感染して一部が緑色になったり、爪水虫（白癬菌（はくせんきん））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、まずは皮膚科などの専門医に診てもらいましょう。

あなたの爪は大丈夫？ 爪に表れる病気のサイン

- 1.爪のへりが皮膚にめり込む…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。
- 2.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。
- 3.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。
- 4.先端が裂ける、割れる…先端が層状に裂ける「2枚爪」。乾燥、貧血、血行不良などが考えられます。



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が。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。爪の主成分であるたんぱく質の摂取を心がけ、バランスのとれた食事と十分な睡眠をとりましょう。



編集後記

秋の連休を指す「シルバーウィーク」。元々は11月の文化の日前後の設定だったようですが広まらず、2000年代に入ってから「ゴールデンウィーク」の対の大型連休を意味する言葉として定着しつつあります。今年は9/19(土)~9/22(秋分の日)の4日間がこれにあたりますが、5連休以上の大型連休を指す定義のため、今年はただの4連休だそうです。ちなみに本来のシルバーウィークは2026年だそうです。でもいく



からお休みがあってもコロナの問題が解消されない限り、本当の意味での充実した休暇は難しいですね。