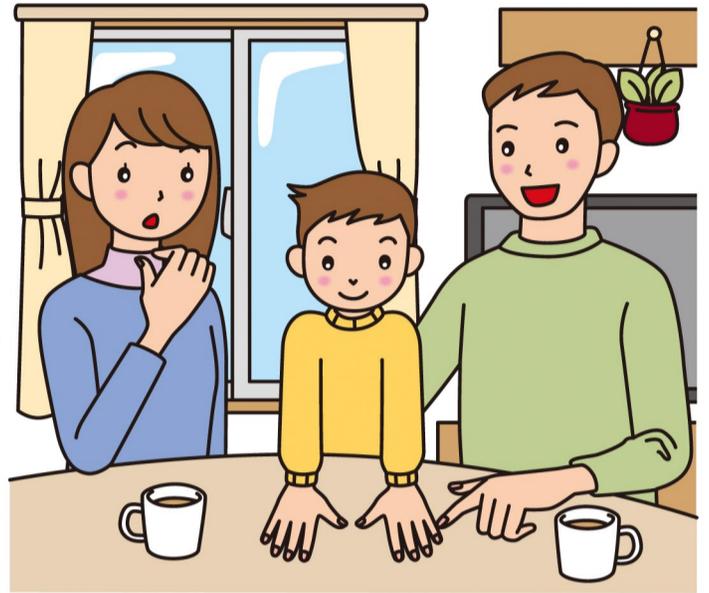




メディ ホープ 便り



爪は健康の バロメーター 爪から健康状態を 知ろう!



形や色に栄養状態や体調不良のサインが出やすいことから、爪は「健康のバロメーター」とも呼ばれ、健康状態をチェックするのに役立つとされています。今回は爪に起こりやすい症状と原因、対処法についてご紹介します。

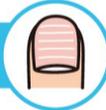
症状と原因

縦筋が目立つ(出る)



原因 加齢、ストレス、乾燥など。主に加齢が原因で病気の可能性は低く、過度のストレス、睡眠不足、過労などでも現れることがあります。

横筋が目立つ(出る)



原因 栄養不足、ストレス、生活習慣の乱れ、皮膚病、糖尿病などの慢性疾患等。血流が悪くなって、一時的に爪の発育が止まることで起こるとされています。

爪が割れやすい



原因 栄養不足、爪の乾燥、外部からの衝撃、薬の影響。爪は外界の環境や栄養状態などによって脆くなり、些細な刺激で割れやすくなることがあります。しかし、中には「爪甲縦裂症(爪が縦に割れる)」や「爪甲剥離症(爪が浮き上がる)」などといった爪自体の病気が潜んでいることもあるので、注意が必要です。

反り返っている



原因 鉄欠乏性貧血の疑い。貧血によって薄くなった爪が外から加わった圧力に耐え切れず、スプーンのように反り返ってしまいます。

爪の色でわかる症状

- **薄いピンク色**
健康な状態
- **白**
貧血の疑い
(赤血球が少ないのが原因)
- **白~黄色に濁っている**
爪白癬の疑い
- **赤**
多血症、脳血栓、心筋梗塞などの疑い
(血液が濃く血行が悪くなっている可能性)
- **緑**
緑膿菌などの細菌に感染した疑い
- **黒**
内出血
真っ黒なら悪性の腫瘍やメラニン色素の増加、内分泌系の異常の疑い

対策

原因となる病気を治療する

気になる症状があったら自己判断せず、早めに皮膚科などの医療機関を受診しましょう。

爪の保湿ケアを習慣づける

ネイルオイルやハンドクリームなどを使って、こまめに潤いを与えましょう。

丈夫な爪を育てる

栄養バランスの摂れた食事を基本としながら、爪のもととなる「タンパク質」やタンパク質を補強する「ビタミンA」、爪の成長を促す「ビタミンB群」「カルシウム」の摂取を意識しましょう。また、質のよい睡眠やストレスの緩和、規則正しい生活も大切です。

爪の色や形をチェックすることで、病気の早期発見につながることもあります。普段じっくり見る機会の少ない爪ですが、意識して観察する習慣をつけましょう。



腸内環境を整えて免疫力を高めよう

冬になると乾燥や気温の低下からウイルス感染が増えてきます。ウイルスや細菌などの病原体から体を守っているのは、白血球を中心とした免疫細胞です。その免疫細胞の約半数以上が腸に存在するため、腸は人体最大の免疫器官とも言われています。

腸内には多種多様な菌が存在していますが、大きく分けて3種類に分類できます。体にプラスの働きをする善玉菌、悪い影響を及ぼす悪玉菌、どちらでもない日和見菌の3種類です。悪玉菌が腸内で増えすぎると下痢や便秘などを引き起こします。日和見菌はその時々で善玉菌と悪玉菌のうち優勢な方の味方をするため、腸内環境を常に善玉菌優勢の状態に保つことが免疫を高める上で大切になります。

では、善玉菌を増やすためにはどうしたらいいのでしょうか。日々の食生活の中で善玉菌が含まれる発酵食品や、善玉菌のエサとなる食物繊維が多く含まれる食べ物をバランスよく取り入れることが大切です。反対に偏食や過度なダイエット、ファーストフードなどで食生活が偏ると腸内環境は乱れてしまいます。ご自身の食生活を振り返り、冬のウイルスに負けない腸内環境づくりを目指しましょう。

発酵食品

食品に含まれている善玉菌の働きにより、腸内を弱酸性にすることで悪玉菌の増殖を抑え、もともと腸内に存在する善玉菌をサポートしてくれます。

[代表的な食品] ヨーグルト、みそ、納豆、しょうゆ、チーズ、キムチ、ぬか漬け

食物繊維(水溶性)

善玉菌のエサとなり、善玉菌を増やしていく効果があります。また、腸内で水分を含んでゲル状になり、便を柔らかくして便通を良くしてくれます。

[代表的な食品] 昆布、わかめ、ごぼう、春菊、里芋、大根、いちご、りんご



災害時のお薬手帳の活用

皆さんはお薬手帳をお持ちですか？ お薬手帳は似たような効果のお薬の重複や、よくない飲み合わせを未然に防いだり、副作用の再発防止等にとても役に立ちます。

また、災害時にも有用です。大規模災害などで受診が困難な時、お薬手帳でいつも飲んでる薬を確認できれば、処方せんが無くても薬局で薬を受け取れる特例があります。東日本大震災や熊本地震ではこの特例が認められ、お薬手帳を持っていたことで避難先でもお薬を途切れなくお渡しすることができました。

このような事例からも分かるように、お薬手帳は「飲んでいるすべての薬を一冊で記録すること」「普段から常に持ち歩くこと」「すぐに持ち出せる場所に置いておくこと」がとても大事です。

お薬手帳をお持ちでない方は是非この機会にお作りください。薬局の窓口でお声をかけていただければ、無料でお渡しいたします。

ご存じですか？ サービス付き高齢者向け住宅

「身の回りのことは自分でできるけれど、何かあったときが不安…」と思ったことはありませんか？ サービス付き高齢者向け住宅(以下、サ高住)はそんな思いに寄り添った高齢者向けの賃貸住宅です。

メディホープかながわでは「住み慣れたまちで最後まで安心して暮らしたい」という地域の高齢者の願いに応えるため、川崎市に2か所のサ高住と、藤沢市に1か所の高齢者向け賃貸住宅を運営しています。どの施設も居室はバリアフリーの個室(ミニキッチン・トイレ付き)でプライバシーを守りつつ、日中は生活相談員が常駐、夜間は警備会社の緊急通報システムを導入することで、入居者の安心と安全をサポート。生活相談員は毎日安否確認を行ったり、日々の生活の相談にも乗っています。健康面ではメディホープかながわの薬局はもちろん、地域の診療所もすぐそばにあり連携しています。

入居のご相談や施設見学をご希望の方は、お気軽にご連絡ください

- ・レインボーの家上平間(サ高住)
JR南武線「鹿島田駅」「平間駅」徒歩15分 ☎070-1451-8499
- ・レインボーの家大師町(サ高住)
京急大師線「川崎大師駅」徒歩5分 ☎070-1444-8687
- ・ふじの丘ゆめホーム(高齢者向け賃貸住宅)
小田急線・JR東海道本線「藤沢駅」徒歩10分 ☎0466-54-7081



メディホープ便りの感想・ご意見をお寄せください

抽選で10名にQUOカードをプレゼントいたします。

締切：2024年3月31日

メディホープ便りのアンケートを実施しています。右記コードをスマートフォンで読み取り、アンケートにお答えください。



お答えいただいた方の中から抽選で10名にQUOカードをプレゼント。

※当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます。個人情報は発送にのみ使用し、他の目的では使用しません。

メディホープかながわの店舗一覧

- くじら薬局
- そよかぜ薬局
- 大師薬局
- 川崎薬局
- 川崎すみれ薬局
- 川崎コスモス薬局
- あけぼの薬局
- かえで薬局
- あおぞら薬局
- さくらんぼ薬局
- ふじいろ薬局
- くすのき薬局
- はまゆう薬局
- なぎさ薬局
- かりん(居宅介護支援)
- 本部・ふじの丘ゆめホーム(高齢者向け賃貸住宅)
- レインボーの家上平間(サービス付高齢者向け住宅)
- レインボーの家川崎大師町(サービス付高齢者向け住宅)



発行

一般社団法人メディホープかながわ
〒251-0052 藤沢市藤沢854-11 ふじの丘ゆめホーム
TEL:0466-52-6950 URL:https://www.medi-hope.or.jp/

発行責任者

上田 幸志

編集

広報委員会

制作

株式会社 クレコミックス



一般社団法人

メディホープかながわ

medihope kanagawa

法人の名称「メディホープかながわ」、およびロゴマークは一般社団法人メディホープかながわの登録商標です。