

ツメのお話

顔色が悪い、唇の色が悪いなど人は顔色を見て健康状態を判断する事が多いですが、爪の色や形でも健康状態が判断できることがあります。

爪が割れやすくなった、表面がボコボコになっっている、爪に線が入っているなど気になった経験はあるかと思えます。実は、顔と同じく体の異常を示していることが多いのです。

爪はケラチンというタンパク質でつくられています。皮膚の一部が変化したものです。爪も肌と同じように手入れをしないと乾燥したり、しわが寄ったり、色が悪くなります。爪は、毎日0.1mm〜0.15mm ずつ伸びます。体の栄養状態や、血流や代謝の状態が良くないと影響が出ます。爪は体の末端にあつて栄養供給が十分に行われにくいため、不規則な生活をしていると顕著に現れます。爪は健康のバロメーターです。健康管理のためにも、時々チェックして見ましょう。

ツメの色

健康的な爪は、半透明な薄いピンク色でツヤがあります。爪の色は、その下に流れている血管が透けて見え、その色によって様々な疾患が考えられます。



白っぽい爪

貧血や肝臓疾患の疑いや、マニキュアによる刺激が原因で起きる。

赤っぽい爪

脳血栓や心筋梗塞の疑いや、多血症の疑いが考えられる。

黄色っぽい爪

肺や気管支の病気や甲状腺疾患の疑いや、爪の水虫（爪白癬）の疑い。

黒紫色っぽい爪

悪性貧血や、肝硬変、ホルモン異常などの疑い。

ツメの表面

爪を触った時に、縦や横にボコボコした線を感じたことがあるかと思えます。これは、食生活やストレスの関与が大きいようです。

縦筋がある

ダイエットや、寝不足、過労によるもの。一番の原因は、加齢による老化現象

横筋がある

体調不良や不規則な生活・食事、精神的ストレスなどが原因。爪は十日で1mm伸びるので根元から何mmの位置に筋があるか測れば、いつ頃体調を崩したか計算する事が出来ます。

爪半月が見えない

爪の根元で白く見えている部分を爪半月といい、この部分が大きいと健康だと言われますが、これはウソ見えないのは生まれつきのもので、不健康と関係はありません。

ツメもみ療法

爪の生え際は神経線維が密集する場所です。爪の生え際の血流を良くすると、自律神経のバランスを整えてくれ、免疫力の向上を促してくれます。

爪もみのやり方

- ① 爪の生え際の角を、反対の親指と人差し指で両側からつまんでもむ。
- ② 1カ所を10秒ずつ、症状に対応する指は20秒ずつもむ。
- ③ 1日2〜3回行うと良い。

注意事項

- ① 薬指は交感神経を興奮させてしまうので刺激を避けます。
- ② 刺激の強さは、ちよつと痛みを感じるくらいです。つまんで刺激しにくい方は爪楊枝やペン先で刺激しても良いです。



【腸からはじめる幸せ健康法】(新星出版)より

補足1 横筋がある爪

親指に横状の溝

現在の精神状態が良くないことを示します。

人差し指に横状の溝

慢性化した皮膚湿疹の方に多く見られます。

中指に横状の溝

尿酸の排泄が良くないことが考えられます。

薬指に横状の溝

眼病・気管支炎にかかりやすい方に見られます。

小指に横状の溝

神経痛にかかりやすい方に見られます。

おまけ

親指だけに縦筋が多い爪の方は、体液がアルカリ性が酸性かに大きく傾きだしていると考えられています。

補足2 爪もみ療法

まず揉むのは、手の爪の生え際の角です。爪の生え際を良く揉むと、顆粒球を減らしリンパ球を増やして副交感神経が優位になり、血行が促進されます。ただし、薬指は交感神経を刺激してしまうので、刺激するのはNGです。

指ごとの作用（分類）

親指（主に呼吸器系）

せき、ぜんそく、アトピー性皮膚炎、リウマチ、ドライマウスなど

人差し指（主に消化器系）

胃・十二指腸潰瘍、胃弱

中指（聴覚系）

耳鳴り、難聴

薬師

NG（交感神経を興奮させてしまうため、基本的には揉まない）

小指（循環器）

高血圧、脳梗塞、動悸、頻尿、生理痛、更年期障害、肥満、自律神経失調症

顆粒球とリンパ球は白血球の一種で、ともにバイ菌を退治する働きがあり、顆粒球は「攻撃型」でリンパ球は「守備型」に働きます。交感神経が優位に働いて、副交感神経の働きが弱まると、攻撃型の顆粒球が増えてしまいます。顆粒球が増え過ぎるとバイ菌だけではなく、正常な骨や神経などにも攻撃をするようになります。その結果、病気にかかりやすくなる(免疫力が低下する)こともわかっています。自己免疫疾患(リウマチや膠原病など)や、ガン・パーキンソン病などの疾患などの原因ではないかといわれています。