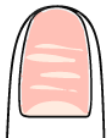


～爪は健康のバロメーター～

爪は「ケラチン」という硬いたんぱく質からできている皮膚が変化したもので、指先を保護し、爪が無いと物が掴みにくかったり、指に力が入りにくかったりするようです。

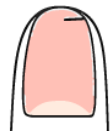
爪をチェックすることで、健康状態を確認することができるようですよ！



横筋がある 栄養障害・ストレスが原因。他にも不規則な生活や高熱が出た時、皮膚病、糖尿病などの慢性疾患でも横筋が入ることがある。これは血流が悪くなって、一時的に爪の発育が止まることで起こるといわれている。



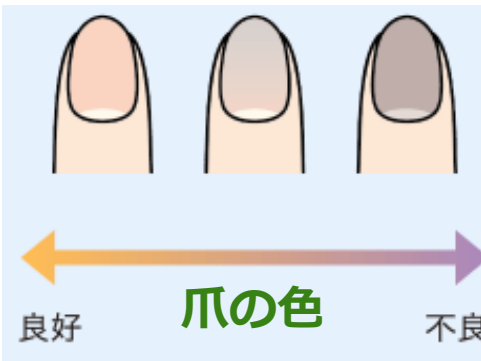
縦筋がある 白っぽい縦筋はダイエットの影響で栄養不足になったり、乾燥、加齢などにより血行が悪くなるとできやすくなる。もし筋が黒っぽい場合は、皮膚がんなどの病気の可能性もあるので、一度医療機関に相談を。



割れやすい 血行不良や血の不足・栄養不足・爪の乾燥が原因。血を補うには、鉄分が多い赤身肉や魚がおすすめ。海藻類や豆腐といった大豆製品など、鉄分の吸収率が低い食材は、ビタミンCと一緒に摂ると吸収率がアップ。



反り返っている 鉄欠乏性貧血の可能性。若い女性に多く見られ、子宮筋腫など慢性的な出血が起こっている場合もあるので、すぐに受診を。



(薄いピンク色) 健康な状態

(白っぽい色) 貧血の疑い (赤血球が少ないのが原因)

(赤っぽい色) 脳血栓、心筋梗塞、糖尿病、多血症などの疑い (血液が濃く血行が悪くなっている可能性)

(黒紫っぽい色) 悪性貧血、腎臓病、肝臓病、肺疾患、膠原病などの疑い (チアノーゼの可能性)

(黄色っぽい色) 爪甲剥離症、黄色爪症候群、爪白癬などの疑い (爪そのものの変化による事が多い)

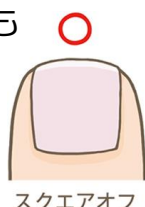
(緑色っぽい色) 緑膿菌など細菌に感染した疑い (グリーンネイルともいう)

爪半月がある？ない？

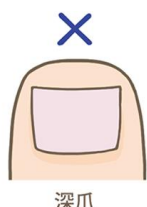
三日月状の白い部分 (爪半月) が見える、見えないは生まれつきのもので、人によって、また指によっても違うので、見えなくても心配はいりません。

《正しい爪の切り方》

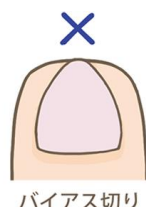
手の爪は1日に約0.1mm、1ヶ月では約3mm、足の爪は、その半分程度のスピードで伸びるので、**手の爪は1週間に1回、足の爪は2週間に1回を目安に**水分を吸って爪が柔らかくなっているお風呂上りに切るのがおすすめです。爪は短すぎても長すぎてもよくないので、定期的に切ることを心がけましょう。



スクエアオフ



深爪



バイアス切り

爪の形は、左右対称の「スクエアオフ (角を少し丸めた形)」が、爪にとって負担が少なく健康的な形。指先を真横から見た時に、爪と指の長さと同じになるように切るのが理想的。ただし、爪の白い部分は、少し残して切りましょう。



首や指などの関節を

“ポキポキ”

鳴らしていませんか？

集中して作業をしている時など、無意識に首や指をポキポキ鳴らしていませんか？

何だかスッキリしますが、身体に悪影響は無いのでしょうか・・・？



背骨や首、指の関節をポキポキ鳴らす行為は身体にとって決してよい行為とは言えません。

背骨や首の脊椎間、指などの関節は骨と骨のつなぎ部分（ジョイント）でそのほとんどが蝶番（ちょうばん）機能を持って、骨のつなぎ目を安定した状態で動かせる様な構造になっています。

この関節部分をポキポキと鳴らす行為は関節内部に炎症を起こさせ、肥大化（太くなる）や骨棘（骨がトゲトゲしてくる）形成を発生させていたり、**関節が緩んでしまう「破壊行為」**です。

▶ ポキポキ音の正体は

狭くなった関節腔が離開（セパレーション）する時の音です。ポキポキすると圧迫感から解放され気持ち良く感じるようです。

▶ 身体への悪影響は？

ポキポキを繰り返すと離開する際の衝撃で関節軟骨が損傷し、靭帯も損傷して慢性関節炎になることも。

また、長年の経過で関節靭帯が肥厚して指が太くなります。

首をポキポキ鳴らす行為は大変に危険です！

首は脊髄や大きな動脈、大切な神経が通っている重要な部位です。

首をポキポキ鳴らす行為を長年繰り返すと血栓ができてしまい循環器系の病気になりやすくなると考えられています。

一時的に身体が軽くなったように感じることもありますが、癖にならないように留意しましょう！

弊社は損害保険会社8社、生命保険会社8社、少額短期保険会社1社を取扱い、お客様の企業経営から個人のライフプランまで総合的なリスクマネジメントをご提案いたします。

現在弊社以外でご契約の保険の証券診断も承りますので、お気軽にご相談ください！

弊社では、募集品質の改善・向上への取り組みの一環として、お客様から忌憚ないご意見やご感想を伺っております。是非ともご協力ください！

“お客様アンケートのサイト” <https://forms.gle/EXCkVdfkxmLLni7u7>



首がポキポキ鳴るしくみ

● 関節の基本構造

関節は伸縮性のあるじん帯に覆われた関節包という袋で包まれ、その中で2つの骨同士が、わずかなすきまを保って接している。そのすきまは関節腔と呼ばれ、関節液という潤滑油の役割を果たす液体で満たされている。



自分で首（関節）をひねる



関節液に圧力の変化が起こる



関節液に気泡が発生し消滅する。そのとき音がする

