

爪はケラチンという蛋白質から出来て、「健康状態を映し出す鏡」ともいわれています。健康な人の爪はピンク色でツヤがあり、滑らかで黒ずみや凸凹はありません。爪の色や状態から体質や体内環境の乱れが分かります。生え際の白い半月部は爪の生え始め。甘皮をめぐっても見えないときは消化機能の低下、特に蛋白質の不足が考えられます。爪の根本を5秒間指で押し離すと2秒程度で血流が戻るのが一般的です。2秒以上かかると心臓に問題が、5秒以上かかると毛細血管に問題があると言われるています。心・肺に疾患があると爪はパチ型に。爪は心臓から遠く離れた身体の末端部にあるので、全身の血液量と血流の目安



龍虎堂薬局  
薬剤師  
夏莉和子 なつかり かずこ  
日本不妊カウンセリング学会認定  
不妊カウンセラー  
夏莉竜子 なつかり りょうこ

漢方と養生についてアドバイス  
をいただきました。

ゼリーや寒天、豚足、フカヒレといったゼラチン質の食べ物は爪を健康にしてくれます。日常的にマニキュアをしている人は、週に一度は爪の根を10回もんで指マッサージを心がけましょう。

健康な爪を保つには、気血を養う肝の働きを強くすること(補血養肝)、身体を温めて血液の巡りを良くすること(温陽活血)が重要です。

**Q** 爪が薄くて折れやすいのでネイルアートも出来なくて、爪を丈夫にするにはどうしたらいいですか？  
**A** 爪は血液によって養われています。肝は血の倉庫。爪がもろいのは「肝血不足」の現れなのです！元氣な血液が増えれば身体も爪も丈夫になりますよ！

ココロとカラダに優しい

# 漢方のチカラ

vol.54

爪のトラブル

龍虎堂薬局に聞きました

## タイプ別から爪の健康チェック!

### 薄くて折れやすい / 血虚タイプ

**特徴** 全体が白っぽく、もろくて割れやすい。真中が反り返っている

**原因** 血虚(貧血、血液の栄養不足)

おすすめは



### 紫～黒っぽい / 瘀血タイプ

**特徴** 唇も紫色をしている。末梢血管の血流が悪く、心臓疾患の恐れもあり要注意。1本の指の爪が黒い人はガンの可能性も?病院での検査が必要

**原因** 瘀血(血流の停滞)、陽虚(低体温)

おすすめは



### 縦線が目立つ / 腎虚タイプ

**特徴** 縦線が増えたり溝が深くなっているば老化の現れ。爪床が萎縮している

**原因** 腎虚

おすすめは



### 横線がある / 慢性疾患、体調不良タイプ

**特徴** 湿疹や栄養不良のためその時期が横線に

**原因** 栄養吸収が上手くできない時期は健康な爪が作れないため

おすすめは



### 巻き爪 / ストレスタイプ

**特徴** 足爪の両端が内側に食い込んでいくので激痛を伴う。時に化膿する

**原因** 肝は爪を養うため、ストレスで肝の緊張が強くと爪も曲がって伸びるため

おすすめは



### 爪白癬 / カビタイプ

**特徴** 爪が白濁し先端が厚くもろくなる。水虫や爪白癬

**原因** 真菌に感染している可能性がある

おすすめは



# 龍虎堂薬局

漢方相談はご予約下さい! facebook更新中!

身体からのSOS信号です!早めにご相談を!

営業時間/9:30~19:00 休/日曜・月曜 P有り  
西彼杵郡長与町嬉里郷1170-5

☎095-883-4300

龍虎堂薬局

検索

