



爪の健康

～あなたの爪は健康ですか？～

✓ 爪と健康の関係

爪が割れやすくなった、爪の表面に横溝が現れる、二枚爪になってしまうなど、いつもと違う爪に気づくことはありませんか？実は、これは体の異常を表しています。爪はケラチンというたんぱく質で作られ、毎日0.1mm程度伸びています。体の栄養状態、血流や代謝の状態がよくなないと、爪を作る部分に影響してきます。特に、爪は体の中では末端に位置するため、栄養補給が十分に行われにくいのです。このようなことから体の状態は爪に反映してくると考えられます。



●爪の変色で考えられる病気



白っぽい・・・爪甲剥離症、貧血、肝臓の病気、マニキュアなどからの刺激など



赤黒っぽい・・・肝硬変、肝臓病、ホルモン異常など



赤・・・多血症、脳血栓、心筋梗塞など



緑・・・緑膿菌などの細菌の感染



黄色・・・水虫、カンジダ、肺や気管支の病気、甲状腺疾患など

●爪の変形の原因と対処法

爪の形	原因	対処法
	乾燥や外部からの衝撃によっておこります。3層からなる爪に空気が入り、一番上のエナメル層がはがれてしまいます。水仕事が多い人、除光液をよく使う人、冷え性の人になりやすいです。	お風呂上りに爪切りを使わず、ヤスリを使って一方方向に動かします。その時ハンドクリームなどできちんと保湿しましょう。
	特に女性に多くみられるのが特徴で、鉄の欠乏による貧血が原因で爪がスプーンのように反り返ります。	鉄分の多い食品を効率よく摂取し、規則正しい生活を心がけましょう。 《鉄を多く含む食品》 レバー、大豆製品、緑黄色野菜など
	ほとんどが加齢による老化現象として現れます。肌でいえばしわにあたります。他にも、ストレス、睡眠不足、過労によっても起こります。	目の細かいヤスリで平らにし、研磨剤を使って表面にツヤを出します。爪の薄い方には補正用のベースコートを塗ることをおすすめします。
	足の親指によく見られ、靴などにより爪に圧力がかかったり、深爪が原因で爪が変形し、皮膚に食い込んでしまいます。皮膚に食い込むと痛みを伴ったり、細菌感染して悪化する場合があります。	現在では、ワイヤーを使って治療したり、爪と肉の間に綿をつめて爪が伸びるのを待つという方法もあります。

健康な爪を保つための栄養素

◎たんぱく質

爪の主成分はケラチンというたんぱく質が変化したものです。動物性のたんぱく質は爪に弾力性をもたらし、植物性たんぱく質は爪を丈夫にします。

【たんぱく質を多く含む食品】 肉類、魚類、卵、大豆製品 など



◎ビタミンA

ビタミンAには抗酸化作用があり、薄い爪を硬く丈夫にしてくれます。

【ビタミンAを多く含む食品】 レバー、うなぎ、緑黄色野菜 など



◎ビタミンB2

ビタミンB2は細胞の再生や成長を促進し、新陳代謝を活発にします。健康な爪だけでなく、皮膚や髪の毛、歯を形成します。

【ビタミンB2を多く含む食品】 レバー、うなぎ、さば など



◎ビタミンB6

ビタミンB6はケラチンの生成に関係しています。体内に取り込んだたんぱく質をアミノ酸へ分解したり、アミノ酸から再びたんぱく質を合成する際には欠かせません。

【ビタミンB6を多く含む食品】 かつお、マグロ、レバー、バナナ、ナッツ類 など



◎亜鉛

亜鉛は皮膚や爪の新陳代謝を活発にします。亜鉛が不足すると爪がもろくなったり、爪表面に白い斑点や線ができやすくなります。

【亜鉛を多く含む食品】 牡蠣、牛肉、レバー など



おすすめ一品料理

さばの柳川風どんぶり

エネルギー 557kcal
たんぱく質 28.6g
塩分 2.3g



材料	2人分	
ご飯	300g	
さば(水煮缶)	1缶	
ごぼう	1/2本	
A	だし汁(昆布・かつお節)	150cc
	酒	大さじ2
	みりん	小さじ2
	濃口しょうゆ	大さじ1
	砂糖	小さじ1
卵	2個	
青ねぎ	10g	

作り方

- ① ごぼうはさがきにして水にさらす。
- ② 青ねぎは小口切りにする。
- ③ フライパンに汁気をきってほぐしたさば、①、Aを入れて煮立たせる。
- ④ ごぼうに火が通ったら溶き卵を加えてふたをし、火を止めて1分置く。
- ⑤ 器にご飯を盛り、④をのせて②を散らす。

さばに含まれる動物性たんぱく質は爪に弾力性をもたらし、ビタミンB2は細胞の再生や成長を促進し、新陳代謝を活発にします。缶詰を使用することで、骨までそのまま食べられるためカルシウムを補うこともできます。

マグロとチンゲン菜の和え物

エネルギー 102kcal
たんぱく質 11.3g
塩分 1.0g



材料	2人分	
マグロ(刺身用柵)	80g	
チンゲン菜	2株	
パプリカ(黄)	1/2個	
玉ねぎ	1/4個	
にんにく	1片	
A	濃口しょうゆ	小さじ2
	ごま油	大さじ1/2
	白ごま	小さじ1

作り方

- ① マグロは1cm角に切る。
- ② チンゲン菜は軸は4cm長さ、葉はざく切りにして電子レンジ(600W)で3分加熱し、冷水にとって水気を絞る。
- ③ パプリカは薄切りに、玉ねぎは薄切りにして水にさらし、にんにくはみじん切りにする。
- ④ ボウルに混ぜ合わせたA、①、②、③を入れて和え、器に盛り付ける。

マグロに含まれる動物性たんぱく質は爪に弾力性をもたらします。またチンゲン菜やパプリカに多く含まれるビタミンAは、薄い爪を硬く丈夫にする働きがあります。

～すずらんイベント情報～

🎃 9月20日(金)すずらん薬局高宮店で、体組成測定会を開催しました。

体組成とは、体脂肪や筋肉、体水分、骨などの体を構成している成分のことです。それらを計測して、現在の体の状態を知ったり、定期的に計測して健康維持に役立てることができます。

今回は13名の方が測定されましたが、測定をするのが初めての方が多くご自身の今の状態がわかってよかったと喜んでいただけました。



🎃 9月20日(金)江波サロンに参加してきました

すずらん薬局は、毎月第3週目の金曜日に江波東集会所のサロンに参加させていただき、健康についての講義や体操などを行っています。

「楽しく笑顔で頭と体を鍛えよう!!」をテーマに様々なゲームをチーム対抗で行いました。ルール説明の声が届かないくらい皆さんの大きな笑い声で盛り上がりました。

～次回イベント予告～

* 10月19日(土)にすずらん薬局庚午店で健康教室を予定しています。テーマは「風邪・インフルエンザ予防」です。



すずらん薬局舟入店1階 コミュニティールーム

『ふないる』からのお知らせ

★体操教室を開催します

ふないる鍼灸接骨院とすずらん薬局のコラボレーションで体操教室を開催します。

50才以上の方対象に、それぞれの体調や体力に合わせ、体力低下予防・関節痛予防のための運動を行います。



★手芸教室を開催してます

10月2日から毎月第1水曜日に、ご近所の方が集まって手芸教室を開催しています。

★岩盤浴が登場しました

ふないるに、座るだけで体が温まる岩盤浴が仲間入りしました!! お気軽にお試ください。

★男の料理教室を開催しました

9月28日(土)に男の料理教室第4弾初級編(中華)を開催しました。今回のテーマは「ぎょうざの包み方」でした。

次回は12月に

『第5弾特別編(クリスマス)』

を開催する予定です。楽しみにお待ちください。



木曜カフェ・リリーベル

ご近所同士が集まったり、いろんな人たちと一緒に楽しめる居場所があればいいなという声を受けて、すずらん薬局舟入店1階の『ふないる』で、毎月第2・4木曜日にカフェをオープンしています。10月のイベントは、“ご当地キティ大集合!!”です。お薬や食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽にご相談ください。

木曜カフェ・リリーベル
広島市中区舟入南4-1-63
開店時間：毎月第2・4木曜日
午後1時～3時ごろ
TEL：082-532-4193



木曜カフェ・リリーベル

検索



始めました(^^) /

コミュニティールーム『ふないる』は、地域の皆様のサークル活動にもご利用いただけます。

《お問い合わせ》

すずらん薬局舟入店

TEL:082-532-4193 担当：出羽(でわ)



受付

薬剤師からのミニ情報

～薬と健康の週間～

10月17日～23日は「薬と健康の週間」です。

病気やケガの治療など、私たちの健康を守るために大切な役割を果たす医薬品。一方、医薬品には効き目だけでなく副作用の「リスク」もあります。健康を守るためにはお薬手帳を活用して、医師の指示通りに正しく使用することが必要です。この週をきっかけに医薬品の正しい使用方法について見直してみましょう。



ポイント1 用法・用量を正しく守る

薬は、決められた量よりも多く飲めば効果があるというものではありません。多く飲みすぎると副作用などが現れる危険もあります。また、薬を飲むタイミングや回数なども決められた通りにしないと薬の効果が弱まったり、副作用が生じたりすることがあります。

用法の確認

- ・食前：食事の30分前
- ・食直前：食事の直前
- ・食直後：食事のすぐ後
- ・食後：食後30分以内
- ・食間：食後2時間
- ・就寝前：寝る30分前



ポイント2 薬を飲むときは水かぬるま湯で

薬を早く胃に運び溶かして吸収をよくするために、薬はコップ1杯の水かぬるま湯で飲みましょう。少量の水では薬がのどや食道にはりついてその部分を傷つけてしまうことがあります。また、ジュースやお茶など他の飲み物では薬の効果を強めたり、逆に弱めたりします。

*水なしで服用できる薬もあります。

ポイント3 錠剤をつぶしたりカプセル剤をはずしたりしない

錠剤やカプセル剤はむやみにつぶしたり、口の中で溶かしたり、カプセルをはずしたりしてはいけません。錠剤やカプセル錠の中には効果を高めたり作用時間を延ばしたりと、工夫されているものもあります。飲みにくいときは医師や薬剤師にご相談ください。

★次回のテーマは、**きのこ**を予定しております。

お知らせ

◎栄養相談を実施しております。（予約制）

食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。

◎当薬局では、広島大学病院、広島市民病院、県立広島病院、広島赤十字・原爆病院、広島鉄道病院等、すべての病医院の処方せんを受け付けております。

◎バックナンバーは、インターネットに掲載しております。こちらをご覧ください。

すずらん薬局

検索 