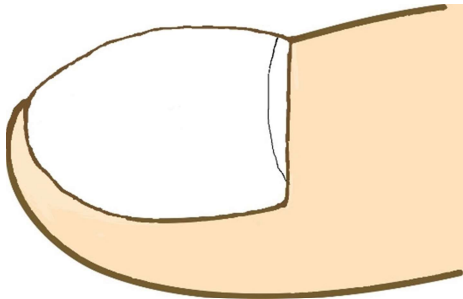


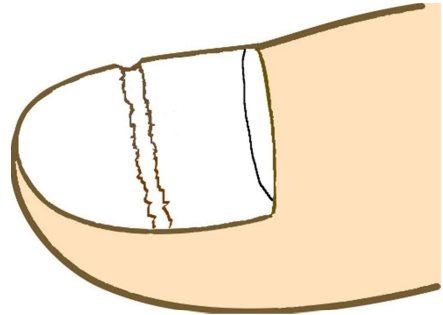
# 5月 <sup>つめ</sup>爪で見る健康チェック

## スプーン爪



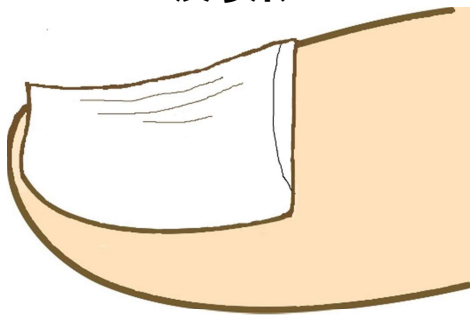
- 血行が悪い
- 肺が弱め

## へこみ 凹み爪



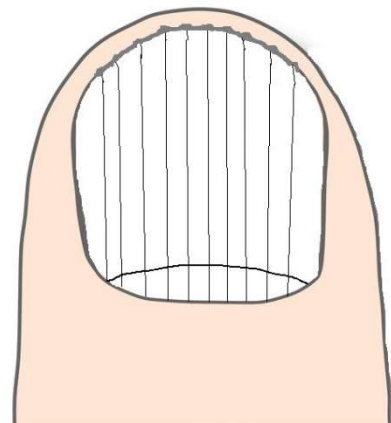
- 3ヶ月程前に病気をした方
- ★爪は6ヶ月程度で根本から先まで伸びます。

## 反り爪



- 力仕事をしている
- お酒の飲みすぎ (アルコール依存症)
- 貧血ぎみ

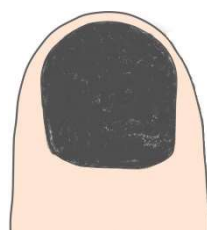
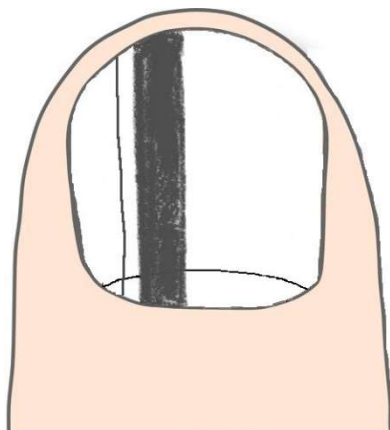
## 縦線爪



縦線部は盛り上がっている

- 疲れている
- 極度のストレス
- 過労

## 黒帯爪



- 薬の飲み過ぎ
- 腎臓の疲れ
- ビタミン剤などの飲みすぎ

症状が悪化すると爪全体が黒くなります。