

鏡の前で健康チェック

保存版



め

- まぶたがピクピクする⇒疲れ目、甲状腺機能の亢進
- 白目が黄色い⇒黄疸(肝臓・胆のう系疾患、血液疾患)
- 白目が充血⇒結膜炎、ものもらい、疲れ目
- 白目が真っ赤(出血している)⇒結膜下出血
- 下まぶたが白っぽい⇒貧血
- 下まぶたがただれたように赤い⇒結膜炎、結膜下出血
- まぶたがむくむ⇒昼すぎてもむくみがある場合、腎臓疾患の疑い



かいろいろ

- 赤色**
 発熱、高血圧症、心臓病、発疹など
- 紫色**
 血液中の酸素不足
- 蒼白**
 一過性脳貧血、大量出血
- 青白い**
 下血、不正性器出血、鉄欠乏性貧血、低血圧
- 赤黒い**
 副腎皮質機能低下、肝硬変、胃腸障害
- 黄色**
 かんびしょう、柑皮症、黄疸



した

健康な舌は左右対称でピンク色、表面はなめらかで、乳頭といわれる突起があるんだヨ。

- 白色⇒カンジダ症(カビ)、舌苔ぜったい
- 淡黄色⇒貧血、黄疸
- 橙色⇒閉塞性黄疸
- 青色⇒血液中の酸素不足
- 黒色⇒副腎皮質機能低下、甲状腺疾患、金属中毒
- 濃赤色⇒ビタミンB欠乏
- 赤紫色⇒栄養不良
- 赤色⇒猩紅熱、急性貧血しょうこうねつ
- 水疱⇒ヘルペス、ウイルス感染
- 赤いブツブツ⇒いちご舌(猩紅熱)しょうこうねつ
- 表面が平滑⇒貧血、ビタミン欠乏
- 凹んでいる⇒炎症、リウマチ性疾患、栄養障害、胃腸障害

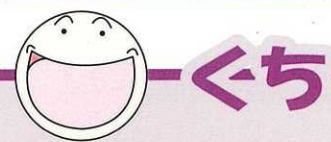


みみ・のど



- 耳の下が腫れる(痛みあり) ⇒おたふくかぜ
- 耳の下が腫れる(痛みなし) ⇒糖尿病
- のどぼとけの腫れ ⇒甲状腺機能の亢進
- リンパ節が固く触れる ⇒扁桃腺や歯・耳などの炎症

耳アカには、乾いたもの(乾性耳垢)と湿ったもの(湿性耳垢)があるんだヨ。日本人は約9割が乾性耳垢といわれているんだ。逆に欧米人では8~9割が湿性耳垢なんだって!



くち

- カサカサ ⇒ビタミンB不足、水分不足
- 端が切れやすい ⇒胃機能の低下
- 口内炎 ⇒胃腸障害



はな

- 異常に赤い ⇒肝臓病、胃腸障害、慢性アルコール中毒
- 小鼻の周りがカサカサする ⇒胃機能の低下



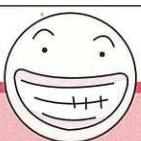
つまめ

- 白っぽい⇒貧血、血液循環不良
- すりガラス様⇒肝硬変、慢性腎障害
- 横に走る線 ⇒ネフローゼ、一時的な栄養障害
- ヒポクラテス爪(爪の中央が異常に盛り上がる) ⇒肺気腫、肺がん、慢性気管支炎
- ばち状指⇒心臓疾患、肺疾患(太鼓を打つバチのように指先が大きくふくらみ、爪が丸く大きくなる)
- 爪周囲が赤く腫れる ⇒膠原病、皮膚筋炎
- 縦に走る線⇒老化現象
- スプーン状爪 ⇒甲状腺機能亢進症、貧血
- 黒っぽい紫色 ⇒心臓疾患、悪性貧血、血液中の酸素不足

健康な爪は一日に0.1ミリぐらい伸びるんだよ。爪のつけ根にある「爪半月」の大きさは、健康状態とは関係ないヨ!

歯周病の原因となる歯垢・歯石は細菌のかたまり。歯垢1mgには、約2億個の細菌が含まれているんだって! 歯周病は心臓病、脳卒中、早産、呼吸器系疾患など全身疾患の原因にもなるんだヨ。

はぐき



- 赤紫色⇒歯周病
- 出血しやすい ⇒歯周病、血液疾患
- 茶褐色 ⇒副腎皮質機能低下

ここにあげているものは、あくまでも一般的なものです。気になる症状があるときは、自分勝手な判断をせず、医師に相談しましょう。

みなさまの健康づくりをサポートする

相生市保健センター

☎ 22-7168