

クイーン倶楽部だより **6** 月号  
2021年  
第220号

有限会社エコ・ライス新潟  
新潟県長岡市脇川新田町字前島970-100  
TEL 0258(66)0070  
FAX 0258(66)0447  
URL <http://www.eco-rice.jp/>  
E-mail [office@eco-rice.jp](mailto:office@eco-rice.jp)



広い大地に恵まれた新潟

# 令和3年 田植えで米作りスタート!



新人 ゆっきー

田植えシーズンを通して、新潟産米が新芽をだしてからイキイキとした立派な苗に成長する過程を一通り見られてとてもいい体験をしました。山の棚田とはまた違う、平らで広い田での農作業ができたので、とても勉強になりました。

新人社員  
農業体験記



新人 かっちゃん

雨に濡れ、泥だらけになりながらの田植えは想像していたよりも大変な作業でした。しかし、晴れた日に新潟のきれいな山々を眺めながらの作業は、ここでしか味わえないとても貴重な経験でした。今から秋の収穫が楽しみです。

その  
23

## Dr.Nobbyのセルフチェック健康

### 手の爪の異常

爪は毎日見ますので変形変色したりすると気になります。これが病気のサインだったりしますので多少は知っておいた方がよいでしょう。

爪の変化には、色の変化、形の変化、爪に現れる線の三つに分かれます。色ですがピンクが正常です。爪が白っぽく見える場合、冷え性、過度のダイエット、肝臓病、貧血があります。反対に赤みが強ければ多血症、血栓が出来やすく脳梗塞・心筋梗塞の危険があります。黒色では薬物性、アジソン病、悪性黒色腫が考えられ、黄色爪は黄色爪症候群、爪水虫があります。

形状変化で爪の丸みが大きくなるバチ状指といい、肺病・心臓病で生じます。爪で丸みが強いとヒポクラテス爪といい肺疾患が考えられます。反対に薄くなり反り返ると「匙状爪」といい鉄欠乏性貧血、末梢循環不全、甲状腺機能亢進症で生じます。

爪に現れる線を条といいます。縦線は老化現象で生じますが、黒褐色の線が見えたら悪性黒色腫が考えられ要注意です。爪の横溝線があると爪甲(そうこう)縦裂症といわれ爪の凸凹を起し美容的問題が生じます。多数に出現したら皮膚科受診をお勧めします。



中村 信也(なかむらのぶや)

医学博士。東京家政大学名誉教授。まほろば東京クリニック院長。「食と医療」の医療薬膳研究の第一人者。

