

平均体温 (平均35.8℃)

季節	左手(小指-親指)	左足(小指-親指)	右手(親指-小指)	右足(親指-小指)
春・3月-5月	17・30・26・25・22	11・18・18・18・18	23・19・25・31・21	22・18・22・23・19
夏・6月-8月	24・23・29・22・28	12・15・16・14・17	25・24・26・26・20	21・12・13・15・22
秋・9月-11月	19・25・25・21・15	13・18・13・12・20	21・22・26・22・20	20・17・22・20・17
冬・12月-2月	20・27・25・22・22	10・20・17・15・17	24・20・24・24・21	22・15・13・20・18

平均睡眠時間 (平均5h)

季節	左手(小指-親指)	左足(小指-親指)	右手(親指-小指)	右足(親指-小指)
春・3月-5月	15・23・27・26・19	05・08・08・04・04	21・18・25・30・20	03・05・05・05・05
夏・6月-8月	20・21・28・20・25	07・10・09・08・11	22・25・27・27・21	11・10・06・08・08
秋・9月-11月	16・21・24・19・21	10・09・06・04・04	19・22・23・23・18	13・14・08・16・08
冬・12月-2月	15・21・29・19・19	07・09・05・05・03	21・20・22・19・17	10・08・09・07・07

平均体温 (平均35.8℃)

季節	左手(小指-親指)	左足(小指-親指)	右手(親指-小指)	右足(親指-小指)
春・3月-5月	15・21・19・17・19	05・09・08・07・07	21・17・23・20・17	07・07・06・06・05
夏・6月-8月	18・21・22・19・19	05・10・10・10・11	20・19・23・22・19	11・14・09・11・05
秋・9月-11月	15・21・17・17・18	06・10・08・08・08	20・18・20・20・19	12・12・09・11・05
冬・12月-2月	13・19・20・19・18	04・09・07・07・07	21・18・20・19・15	09・08・09・09・04

平均睡眠時間 (平均5h)

季節	左手(小指-親指)	左足(小指-親指)	右手(親指-小指)	右足(親指-小指)
春・3月-5月	16・22・19・12・20	12・14・13・12・13	20・18・19・21・18	17・12・15・16・14
夏・6月-8月	19・21・21・19・23	16・15・15・13・14	22・16・19・22・17	18・13・15・15・16
秋・9月-11月	18・23・20・18・22	13・18・13・12・20	22・16・25・20・20	20・17・22・20・17
冬・12月-2月	16・24・19・19・21	09・15・13・11・13	23・16・21・23・18	16・11・12・15・27

⑦ わかったこと

③-1 (男女別比較)

手は女性の方が伸びていて、足は男性の方が伸びていました。→手と足で結果が違う

③-2 (年代別比較)

手は30代が一番伸びていました。足は10代が一番伸びていました。10代~30代はよく伸びていて、40代~70代は年齢に応じて伸び率が低くなっています。→仮説通り

③-3 (体温別比較)

手足ともに体温が高い人の方がよく伸びていました。足は特に差が大きかったです(体温が低い人はあまり伸びていませんでした)。→仮説通り

③-4 (季節別比較)

男性は暑い夏の方がよく伸びていて、春と秋はあまり差がなく、冬は一番伸びていませんでした。女性は冬と秋がよく伸びていて、春と夏はあまり伸びていませんでした。→男女で結果が違う

③-5 (睡眠時間、健康状態、職業、運動量での比較)

平均睡眠時間の長い人の方が足はよく伸びていて、平均睡眠時間の短い人の方が手はよく伸びていました。→手と足で結果が違う

・高安動脈炎、70代女性、ブレドニン内服 平均睡眠時間6時間→平均体温が非常に低く、爪もあまり伸びていません。(添付資料1参照)

・反外母趾、高血圧、50代女性→平均体温が低め、手と比べて足の爪の伸び率はとても低いです。(添付資料2参照) →写真参照



・母は仕事で毎日7時間程度ピアノを弾いています。研究の協力者には音楽家が多く、日常ピアノをよく弾いている人たちのデータを見ました。手の爪はよく伸びていて、職業柄、手をよく使う人たちは手の代謝が良いため爪がよく伸びることがわかりました。(添付資料3参照)

・運動量については特にスポーツをしている人がおらず、今回は良いデータが取れませんでした。

③-6 (利き手の方が伸びるはずなのに伸びないのは削れるから？利き足でない方の代謝を上げたらよく伸びるか?)

2020年3月は20日間写真のように利き手に手袋や指サックをして生活しました。削れないようにするためです。足については2020年5月に左足の代謝を上げるために温めたり日光浴やマッサージをしてみました。2019年3月・5月のデータと比較してみます。



自分	左手(小-親)	右手(親-小)	左足(小-親)	右足(親-小)	母	左手(小-親)	右手(親-小)	左足(小-親)	右足(親-小)
2019/3	2・3・2・1.5・2	2.5・1.5・2・2・2			2019/3	1.8・2.8・2・2・2.5	2.5・2・1.8・2・1.5		
2020/3	1.5・2・2・2・1.5	2・2.5・3・2・2			2020/3	1.2・1.8・1・1.5・2	2・2・2・2・1		
2019/5			1・2・2・1.5・2	2.5・2・3・2・1	2019/5			1.5・1・1・1.5・2	2・1.5・1.5・1・1
2020/5			1・1・2・1・1	1・1・0.5・1・1	2020/5			1・2・1・1・2	1・1.5・1.5・1.5・1

手袋で保護していた右手はよく伸びていました。つまり利き手の方がよく使うので、ものに当たって削れてしまうという仮説が証明できました。足は利き足の方がよく伸びるということが素直に結果に出ていて、利き足ではない足の代謝を上げると利き足とほぼ同じくらいの長さになりました。足についても仮説が証明できました。



⑧ まとめ

男女別では女性の方が家事をするためよく手を使い代謝が良いため、手については女性の方がよく伸びるのだと思います。季節の差では、女性の方が室内にいる時間が長いため冷暖房の影響を受けているのではないかと思います。睡眠時間の差については、睡眠時間が長い人の方が布団で足を暖める時間が長く、手は布団から出ていることも多いので、結果のような差が出たのだと思います。年齢では、高齢者より若い人の方が代謝が良いのでよく伸びることが言え、また、何かの病気をしていたり薬を飲んでいると爪は伸びにくいこともわかりました。

色々な実験から、爪の伸びる速さには代謝が関係していることがわかりましたが、代謝以外にも爪が伸びる速さに関係することが何なのかを今後調べたいと思います。また、動物の爪についても今後調べていきたいです。

データの収集に御協力くださった皆様、長其月に渡り御協力くださった皆様、誠にありがとうございます。