



ご存知ですか？

正しい爪のケアの方法

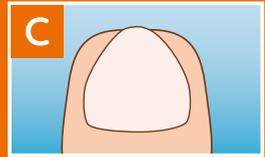
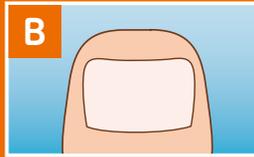
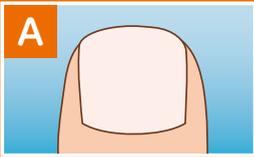
Q1 足の爪が生え変わるには
どれくらいかかるでしょう？

A 約3か月

B 約6か月

C 約1年

Q2 爪の正しい切り方はどれでしょう？



Q3 爪のケアに必要なものはどれでしょう？

A やすりで爪をととのえる

B 石鹸で爪を洗う

C クリームで爪を保湿する

D A、B、Cすべて必要

正解は、
次のページを
ご覧ください。

監修：済生会川口総合病院 皮膚科 主任部長

高山 かおる 先生



Q1 足の爪が生え変わるにはどれくらいかかるでしょう？

正解は… **C 約1年** 詳細は **P1~2**へ

Q2 爪の正しい切り方はどれでしょう？

正解は… **A** 詳細は **P3~4**へ

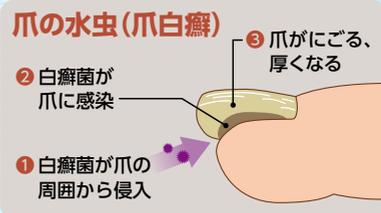
Q3 爪のケアで必要なものはどれでしょう？

正解は… **D A、B、Cすべて必要**
A やすりで爪をととのえる
B 石鹸で爪を洗う
C クリームで爪を保湿する } 詳細は **P3~5**へ

爪のケアについて一緒に勉強していきましょう！

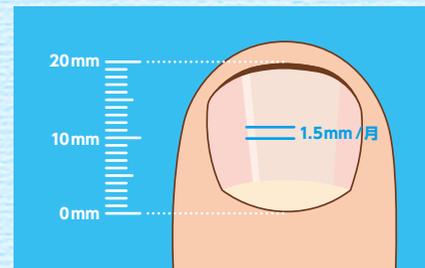
爪白癬とは 爪の水虫を爪白癬と呼びます

爪白癬とは**爪の水虫**です。足の水虫と同じ白癬菌が原因となり、足の水虫がひどくなると、白癬菌が爪にも感染し、爪の水虫となります。



足の爪の伸びる速さは1ヵ月に約1.5mmです

足の爪の伸びる速さは、年齢やどの爪かによって異なりますが、親指が最も早く1日約0.05mm、**1ヵ月で約1.5mm**です。足の爪が生え変わるには、1年以上かかります。



爪の水虫の治療には時間がかかります

爪の水虫の治療は、白癬菌を殺菌する作用をもつお薬が中心となります。しかし、白癬菌を殺菌しても、一度色や形が変わった爪は元には戻りません。

健康な爪に戻るには、新しい爪に生え変わる必要があるため、爪の水虫の治療には時間がかかるのです。

[治療経過の目安]



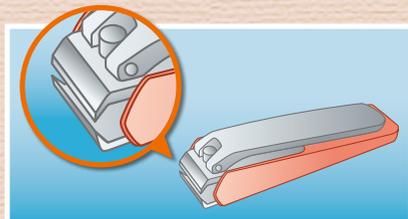
水虫は完治させないと**再発を繰り返してしまいます**。足の水虫もある方は、一緒に治しましょう。



爪切りと爪やすりを準備しましょう

● 爪切り

刃がまっすぐ、もしくは、やや山型のものを選びましょう。
深爪になりにくくなります。



● 爪やすり

洗うこともできる、ガラス製のものでおすすめです。ドラッグストアなどで購入できます。
爪がひっかかったり、割れたりしにくくなります。

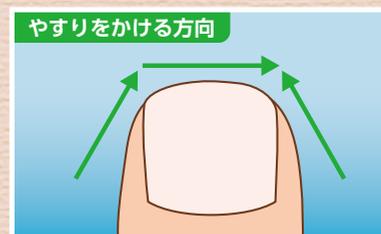


少しずつ丁寧に切り、形を整えましょう

- 1 指の先端と同じくらいになるよう、まっすぐに切りましょう。
1回で切ろうとせず、右から左、左から右に少しずつ切りましょう。



- 2 先端と角にやすりをかけて、なめらかにしましょう。**往復させず、一方向に動かし**、少しずつ削りましょう。



自分で行うのが難しいときは、無理せず医師に相談しましょう。

先端は左から右に、角は根本から先端に削りましょう

爪は切りすぎないように気をつけましょう

<p>理想的な形</p>	<p>間違った形</p>	
<p>スクエアオフカット</p>	<p>深爪</p>	<p>バイアスカット</p>

指の先端と同じか、やや長めに切り、角を少し丸めるように整える「スクエアオフカット」が理想的な形です。

爪の水虫の治療では、爪のケアも大切です。

爪の水虫の治療の中心はお薬になりますが、爪のケアも合わせて行うことで、症状が改善しやすくなります。無理に切ったり、削ったりせず、正しい爪のケアの仕方を身につけましょう。

爪のケア

- 爪を切り、形を整える
- こまめに洗い、清潔に保つ
- 保湿を行う

爪のケア
大切です!



洗って爪を清潔に保ちましょう

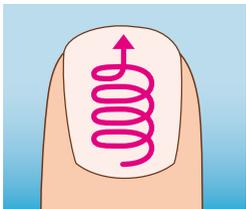
- 少量の石鹸をよく泡立て、包み込むように洗いましょう。
- 洗にくいところは、軟らかい歯ブラシを使いましょう(週に2~3回が良いです)。
- 洗い終わったら、しっかりと洗い流し、拭き残しのないよう、タオルで拭き取りましょう。



爪だけでなく、指の間も忘れずに洗いましょう。

保湿も忘れずに行いましょう

洗い終わったあとはそのままにせず、保湿クリームなどを使って、爪も含めて足全体を保湿しましょう。皮膚や爪が乾燥すると、細菌、真菌、ウイルスなどが感染しやすくなります。



爪の保湿のポイント

根本から先端に向かって円を描くように塗りましょう。



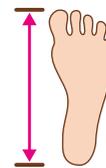
周りの方へうつしてしまわないように、以下のことにも気をつけましょう。

- ☞ 足から落ちた**皮膚のカス**が**感染源**となります。
- ☞ **切ったり、削ったりした爪**も**感染源**になります。飛び散らないよう、まとめて捨てましょう。
- ☞ 爪切りと爪やすりは、**使い終わったら洗いましょう。**
- ☞ お薬は塗り残しのないようしっかり使いましょう。
- ☞ 床に落ちたほこりにも菌がいます。**しっかりお部屋のお掃除をしましょう。**



靴選び**適当に**していませんか？

そくちょう 足長



そくい 足囲



そくぶく 足幅



足の大きさや横幅を測ってもらい、**自分の足のサイズを知っておきましょう。**

- 足の形は人それぞれ、**自分の足に合った靴**を選びましょう。
- 表示サイズで判断せず、**試し履き**をして、確認しましょう。
- 通気性に優れ、**蒸れにくい靴**を選びましょう。

足に合わない靴は、治療の妨げになることがあります。

まとめ 爪の水虫の治療のポイント

ポイント
1

足の爪が全て生え変わるには**1年以上かかる**ため、爪の水虫の治療には時間がかかります。

ポイント
2

爪は切りすぎないようにし、**スクエアオフカットの形**を目指しましょう。

ポイント
3

爪を切ったり、削ったりするときは、**少しずつ丁寧に行いましょう**。

ポイント
4

爪や指の間もしっかりと洗って**清潔に保ちましょう**。

爪が厚くなりすぎてしまった場合は、無理に切ったり、削ったりせず、医師や看護師にご相談ください。

定期的に爪の状態を診てもらうことが大切です。

次回の来院日は

____月____日です

