

## あなたにも出来る！自宅で簡単♪ 爪のケア

足の爪って、爪が分厚くなったり、巻き爪で痛みが出たりと、手の爪にくらべると、意外とトラブルがおおいものです。

爪切りって、日常的に自分で行うものですが、この「爪切り」、皆さん誰かに教えてもらった記憶ってありますか？

不思議と、いつのまにか自分で出来るようになっていくものですね。

しかし、足の爪は、分厚くなったり、巻き爪で痛みが出たりと、手の爪にくらべると、意外とトラブルが多いものです。

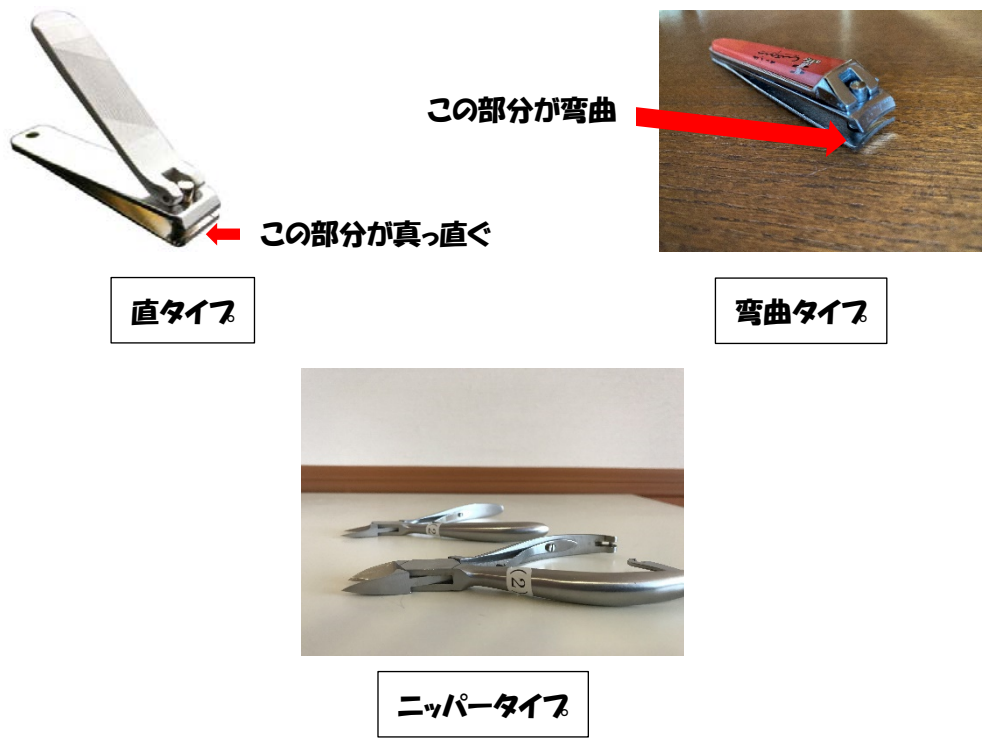
嫌なトラブルを回避するために、正しい爪の切り方、ケアの方法を学びましょう。



### その前に！

Q: 爪切りって、どれでもいいの？

A: 市販の爪切りで十分です。できれば切る部分が弯曲しているものではなく、直線状になっている爪切りを選ぶといいですね。弯曲しているものは丸く切れるため、深爪になりやすいという難点があります。また、ペンチのような爪切り、これはニッパーと言いますが、人の爪を切ってあげる際に使用するもので、プロ仕様のものおおい為、テクニックを要します。危険ですね。



～正しい爪の切り方って知ってますか？～

Aさん：「爪の白い部分を全部切っています。」  
 Bさん：「角があたると痛いので、角はしっかり切っています。」  
**さて、AさんとBさん、どちらが正しいと思いますか？**

**正解：どちらも間違ってます**

Aさんは、白い部分を全部切っていると言っています。これは深爪になる恐れがあります。深爪になると、爪が巻きやすくなります。また異常に爪の先を短く切ってしまうと、皮膚にブロックされ、爪の成長が阻まれることもありますので要注意です。  
 Bさんは、爪の角を切り落とすと言っています。これもまた、巻き爪の原因になります。角は必要以上に切り落とさないようにしましょう。

**では、正しい爪の切り方を伝授します！**



一番左の「スクエアカット」が正しい爪の切り方だと言われています。

爪の角を過度に切り落とすことなく、爪の先端も足趾の皮膚が見えるほど切ることのない、足趾の形にあわせた爪切り方法です。是非、このスクエアカットを実施してトラブル回避につなげていきましょう。

また、爪は一気に**パチン!**と、切ってしまうと爪への衝撃が強く伝わり、爪そのものが痛んでしまう恐れがあります。爪を切る際は、少しずつ優しく切ってあげましょう。あなたの身体の一部ですから優しくしてあげましょう。

## ～さまざまな、爪の形～

**Cさん：「巻き爪はないけど、爪が分厚くて爪切りができない」**

爪の形は皆さん、それぞれです。Cさんのように爪が厚くなっているかたもおられます。俗に言う、「肥厚爪」です。これは刺激によるもの、爪白癬などによるものと原因は様々です。もし色も白く濁ってきた?と感じれば爪白癬の検査をお勧めします。



こんな爪や、



こんな爪

市販の爪切りでは、挟むことが出来ず、切ることができません。では、どうしましょう?

**このような方には、爪ヤスリがお勧めです。**

## ～爪ヤスリ編～

爪ヤスリは色んなタイプのものが市販されています。



ガラスタイプ



ステンレスタイプ

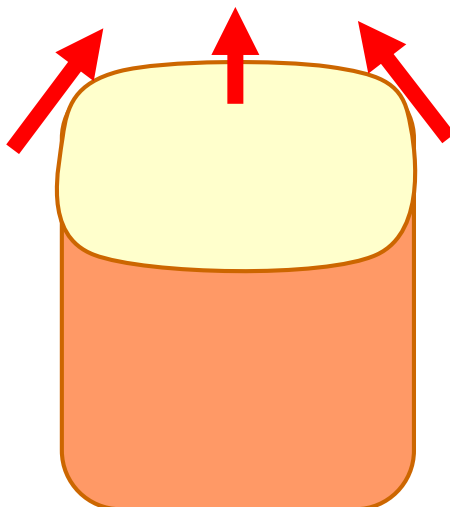
ガラスタイプかステンレスタイプがお勧めですが、ガラスタイプは落とすと割れてしまいますので取り扱いに注意しましょう。できれば薄いタイプの方が使いやすいでしょう。最近では 100 円ショップでも販売されています。

通常の爪切りのヤスリは足の爪のやすりがけには不向きです。爪の過度など、必要な部位の研磨が出来ない為、足の爪専用爪ヤスリを1つ持っておきましょう。

## では、正しい爪やすりのかけ方を伝授します！



詳しく解説すると、



矢印の方向にむかって、ヤスリをかけていきます。

この際、往復するのではなく必ず1方向にかけないようにしましょう。往復すると爪の表面がささくれ立ってしまいますので要注意です。

### **Cさん：「爪が厚すぎて、爪ヤスリじゃ削れない、長さも切れないじゃないか」**

仰るとおりです。

厚く肥厚した爪はグラインダーなどで研磨する必要があります。しかし長さを調整することは十分可能です。一度にケアを完結するのではなく、少しずつ、少しずつ、短時間で楽に

継続的に爪ケアを実施していきましょう。続けていくことによって、靴下に爪が引っかかる、などのトラブルは回避できます。

## では、さっそく爪切り、爪ヤスリ、セルフケアにチャレンジ！

### ～うまく、出来ましたか？～

ケア実施後は、かならず確認をおこないましょう。

ケアを行った部分に触れてみましょう。行う前よりも、爪表面がなめらかになっていることを実感してみましょう。

目視できる人は、見て確認するのもいいですね。

毎日のケアで、確実に改善していきます。

### ～時間はたっぷりありますよ！さあ、さっそくはじめましょう～



**ここで豆知識をひとつ**



爪が生えかわるには手の爪で半年から1年、足の爪で1年から1年半かかるといわれています。爪トラブルには時間がかかるということですね。

## ケア後は、スキンケアをお忘れなく

～次は、スキンケアの項目をごらんください～