



いわて医療通信【足爪】

足爪の切り方 間違えていませんか？

陥入爪や巻き爪にならないために②

前回、陥入爪について説明させていただきました。

側から切り、真ん中で合わせるようにすることです(図

実際に、爪を切るときの形としては足爪の両角は丸く

そこで今回は陥入爪・巻き

2)。これは、一方向に切り

切り落とさず残し、切った

爪にならないためにご自宅

進めると最後の一切りの手

面がまっすぐになるように

で出来る爪のお手入れ方

前でパキッと割れて深爪に

四角く、また爪先の白い部

法・コツについてお話しし

なってしまうというのを防

分が1〜2mm残るくらい(指

ます。まず①入浴や足浴後

ぐためです。最後に、③爪

の一番長い先端と同じくら

の爪がしっかりとった状態で

を切ることが難しくければ

いの長さ)で切るのが理想

切ることです。これは、乾

時々やすりをかけることで

的

燥した状態で爪を切ると、

す。これは加齢や爪水虫な

『明日、病院で足をみて

爪が硬くなっているので余

どで爪が分厚くなり、普通

もらおうと思って、昨日お

計な亀裂が入って変なところ

の爪切りではうまく切れな

風呂上りに爪を切りました』

で欠けたりするためです

い場合でもやすりをかける

と仰って陥入爪・巻き爪で

(図1)。次に②爪の左右ど

ことで爪が割れるのを防ぐ

病院を受診される患者さん

ちらかの端から切り始めて

ことが出来ます。このよう

がいらっしやいますが、お

真ん中まできたら今度は逆

なる3つの点があげられます。

悩みの際は、どうか足爪は

図1

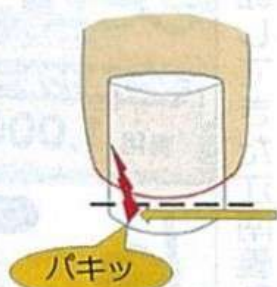
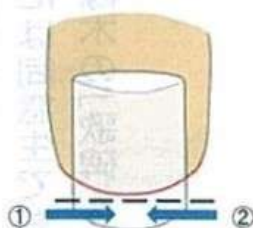


図2



切らずにむしろ伸びた・伸ばした状態で病院を受診してください。爪が伸びている状態の方が治療の選択肢も広がりますし、適切な切り方についても指導することが出来ます。

岩手医大皮膚科 森志朋