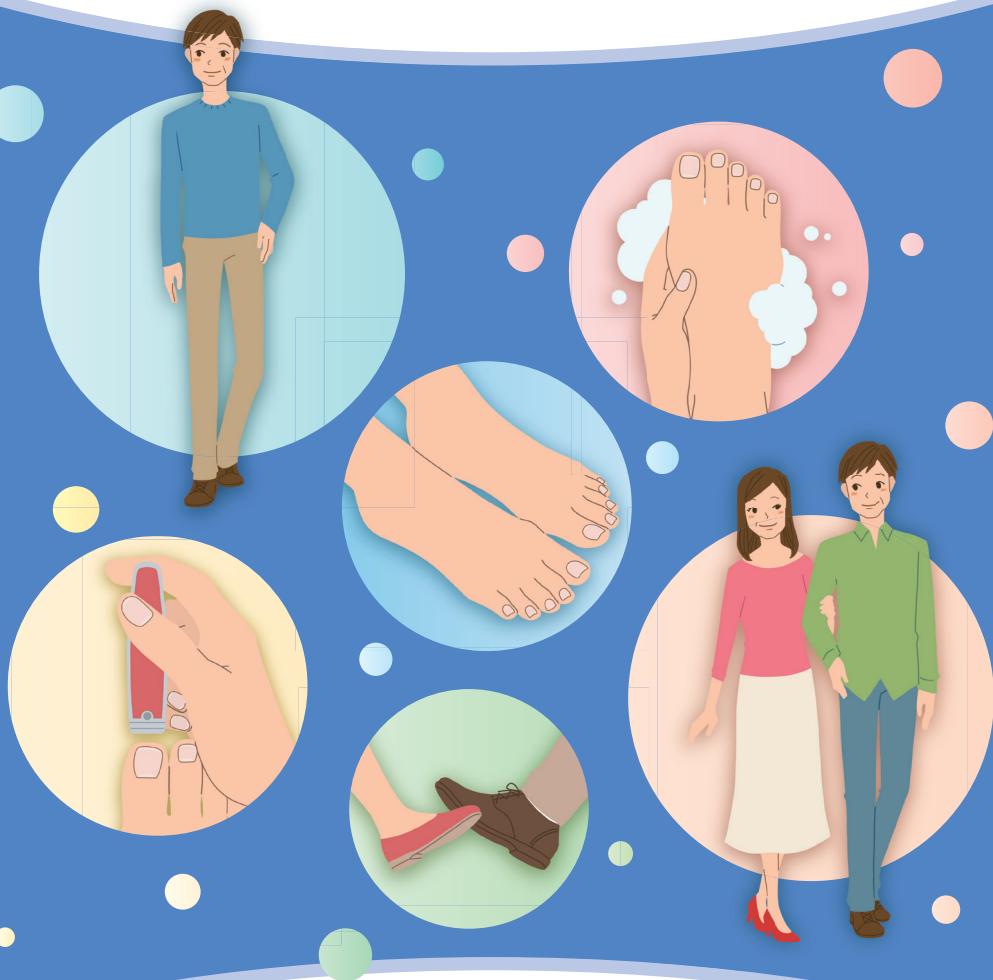


爪白癬でお悩みの患者様へ

足の爪、ケアしていますか？



監修：順天堂大学医学部附属順天堂医院 足の疾患センター

センター長 **田中 里佳** 先生(医師・形成外科)

副センター長 **小川 尊資** 先生(医師・皮膚科)

副センター長 **橘 優子** 先生(看護師・フットケア指導士)

科研製薬株式会社

足の爪の観察

はじめに、足の爪を観察してみましょう。
爪の色や形に異常はありませんか？
爪の異常は皮膚科などのお医者さんに
相談しましょう。



色をチェック

白



黄



黒/黒い線



形をチェック

肥厚した爪



薄い爪



弯曲した爪



このような爪の異常がみられる方は、
皮膚科を受診しましょう。

足の爪の洗い方

足の爪の健康の基本は、洗って清潔にすることです。

1 石鹸またはボディーソープをよく泡立て、手で丁寧に洗う



2 爪の上に泡をのせて
ブラシで優しく洗う(週に2~3回)



3 お湯で洗い流す



4 水分をしっかりとふき取る



5 保湿クリームを塗る



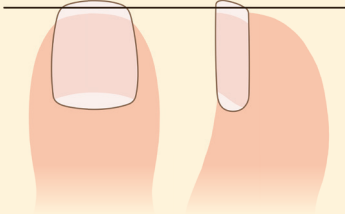
爪白癬の外用治療薬を処方されている方は、お薬を塗って乾いた後に保湿クリームを塗ります。

足の爪の切り方

爪を短く切りすぎないことが大切です。

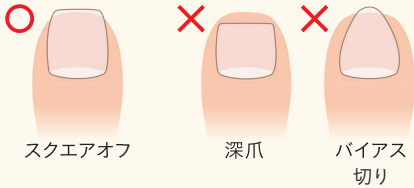
爪の切り方が悪いと、巻き爪、陥入爪を招く可能性があります。

1 深爪にならないように、白い部分が1~2mm残る長さに切る



爪切りに自信がない方は、爪やすりを使用しましょう。

正しい爪の切り方



スクエアオフ

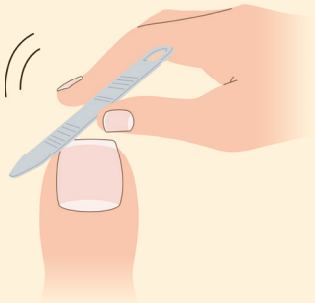
深爪

パイアス切り

2 先端と角を爪やすりで滑らかにする

爪やすりのかけ方

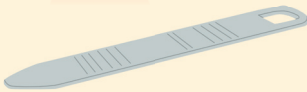
爪に対して一方方向に動かします。



爪の角では先端に向けて



爪の先端では一方方向に



爪やすり

ガラス製など、爪の周りの皮膚を傷つけない素材のものがお勧めです。

厚い爪のお手入れ



爪やすりで少しずつ削り、薄く削りすぎたり、周囲の皮膚を傷つけたりしないように注意しましょう。

爪切りや爪やすりは、使用后、洗浄して清潔に保ちましょう。

くわしくはこちらをご覧ください

<https://www.tumemizumushi.jp/movie/>

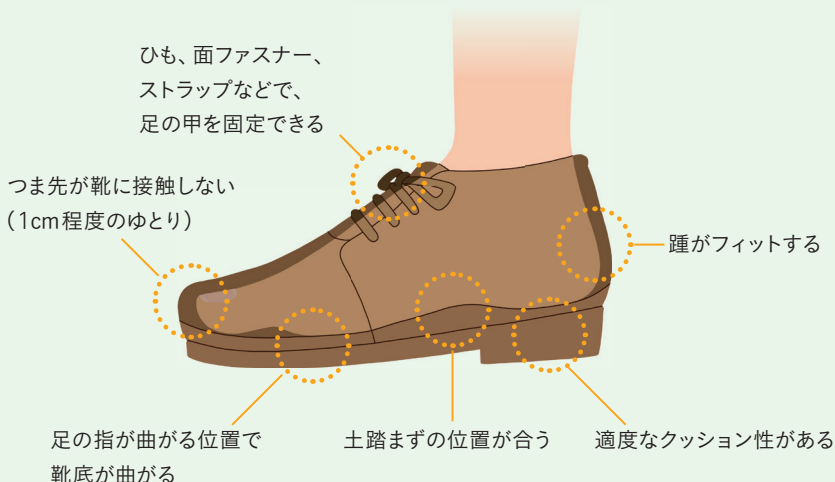


靴の選び方・履き方

爪の変形を防ぐために、足に合った靴を正しく履きましょう。

靴の選び方

- ひも、面ファスナー、ストラップなどで足の甲を固定できるもの
- つま先が靴に接触しないゆとりのあるもの
- 靴底は適度なクッション性があるもの
- 軽すぎないもの



靴の履き方

- ① 踵を靴にフィットさせます。
- ② 足が靴の中で動かないように、靴ひもなどでしっかり止めます。

くわしくはこちらをご覧ください

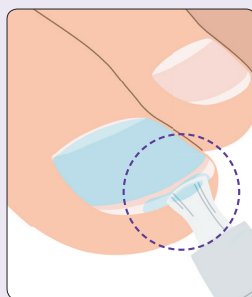
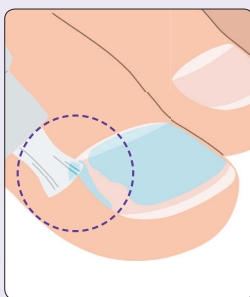
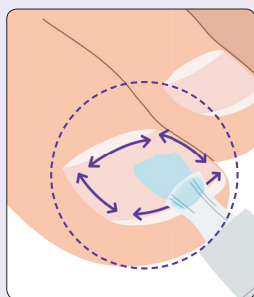
<https://www.tumemizumushi.jp/movie/>



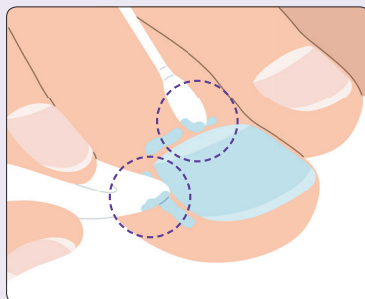
爪白癬で外用治療薬クレナフィンを処方された患者さんへ

お薬の塗り方

- 1 爪の甲やその下の皮膚にお薬が行きわたるように、皮膚との境界部も含め、爪全体に十分に塗ります。



- 2 刺激を感じることもあるので、皮膚についた薬液はふき取ります。



くわしくはこちらをご覧ください



2021年3月作成
CLN153-21C-50-TG1