



訪問看護ステーション
TEL 32-2416

ステーション便り

爪のトラブルありませんか？

変形・肥厚・巻き爪・爪白癬…年齢とともに爪のトラブルは増えてきます。

年を重ねると、視力・握力・体力の低下や体が硬くて手が届かないために、足の爪のお手入れができない方が増えてきます。命に関わる問題ではなく、放置することもあります。伸びすぎたり厚くなったりした爪は、体の重心のバランスを崩したり、巻き爪の痛みで歩行を困難にして高齢者の活動を阻害したりする要因の一つにもなります。

大切なのは、**観察、清潔に保つこと、正しい爪切り、必要時の受診**です。

爪が伸びている



爪が厚く重なり硬くなる



肥厚し変形した爪が皮膚に当たる



爪が巻いている(巻き爪)



巻き爪

爪がボロボロ崩れる



発赤、痛み、腫れ、熱感などの感染兆候がある場合は、病院で外科的な処置が必要になることもあります。

爪の下にボロボロした角質が溜まって爪が厚くなります。爪白癬(爪水虫)でなることが多いです。

訪問看護の爪ケア

- ①足湯をして爪だけでなく足全体を清潔にします。爪が柔らかくなります。
- ②爪切り、ニッパーややすり(必要時用意していただきます)で少しずつ切ったり、削って整えます。爪が当たらないように、指と指の間に緩衝材(柔らかい当てもの、被覆材や油性クリーム)を使う時もあります。

布団や靴下に引っかかると、痛いんですね



痛くて歩きにくいんです



ニッパー、やすり

- ③保湿剤や医師の指示の薬を塗ります。
- ④巻き爪の感染や爪白癬の疑いのときなど、状態により受診を提案します。

～正しい爪の切り方～

- ・爪の先の肉のついていない白い部分の中央で1～2mm程度の長さが残るように横にまっすぐ切ります。
- ・爪と指の先端の高さが同じになるようにします。両端の角は、引っかからないようにやすりで削ります。

理想の【スクエアカット】

