

爪や足の白癬治療をされている患者さまへ

爪と足のお手入れをしましょう！

爪や足の^{はくせん}白癬の治療には、抗真菌薬（外用薬・内服薬）による治療とともに**爪と足のケア**が大事です。健康な爪を伸ばすために、爪と足に溜まった白癬菌のエサになる古い角質（アカ）を取り除き、爪と足を**清潔**にすることを心がけましょう。

洗い方

洗剤は、お肌にやさしい弱酸性のものや泡立てやすい泡状のものがおすすめです



1 洗剤をよく泡立て 手で丁寧に洗う



こすりすぎて皮膚を傷つけないように！

土踏まず、かかと、指の間、爪の周りの溝も洗いましょう。

2 爪の上に洗剤の泡を置いて、 ブラシで優しく洗う (週2~3回)



爪の周りの皮膚を傷つけないように！

爪は柔らかい歯ブラシ等で円を描くように洗いましょう。

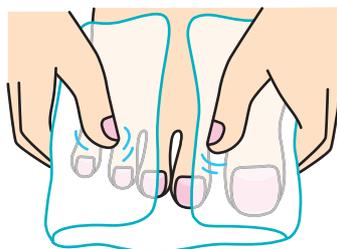
3 お湯で洗剤を 洗い流す



洗剤の洗い残しがないように！

手でもみ洗いしながら、洗い流しましょう。

4 水分をしっかりと タオルで拭き取る



指の間や関節のくぼみもしっかり拭き取しましょう。

5 保湿用の クリームを塗る* (毎日)



足全体
(つま先~かかと)で
2FTU(約1g)

指先から足裏までマッサージしながら塗りましょう。

指のつけ根を押さえると指が広がり、指の間が拭きやすくなります！

*外用抗真菌薬を塗っている場合は、お薬がしっかり乾いた後に塗りましょう。

ご指導のポイント

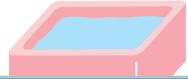
- 傷があると白癬菌が感染しやすくなります。爪や足を洗う際は、こすりすぎて皮膚を傷つけないように注意します。また、軽石やナイロン製のタオルは、皮膚を傷つけることがありますのでご使用には注意が必要です。
- 洗剤の洗い残しは様々な皮膚トラブルの原因となります。しっかり、洗い流すようにします。
- 白癬菌は湿度の高いところを好みます。特に指間に残った水分はムシの原因にもなり、白癬菌が増殖しやすくなります。
- 皮膚の乾燥は、皮膚のバリア機能の低下を招き、細菌、真菌、ウイルスなどが感染しやすくなります。
- 保湿クリームは、足全体(つま先~かかと)で2FTU*(約1g)を目安に塗布します。

*Finger-tip-unit (FTU) : 1FTUは、口径5mmのチューブ型の軟膏を人差し指の先端から第一関節まで出した量を指します。約0.5gに相当し、手掌2枚分の面積に塗布するのが目安です。

切り方

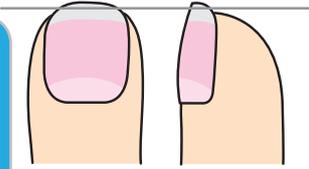


入浴や足浴などで、爪を柔らかくすると爪は切りやすくなります。



刃先がカーブのものは、丸く切れるので深爪しやすい!

1 先端を横にまっすぐ切る



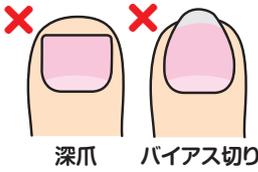
深く切りすぎないように少しずつ切りましょう。

爪の切りすぎは、陥入爪や巻き爪の原因になります!

正しい爪の切り方

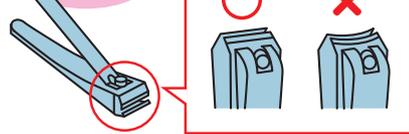


スクエアオフ



深爪 バイアス切り

爪切り

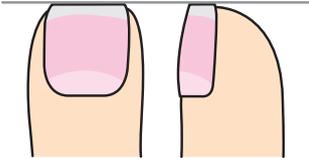


刃先が、ストレート（直刃）のものを選びましょう。少し小型のものが扱いやすいです。

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を選びましょう。

2 先端と角を削り、滑らかにする

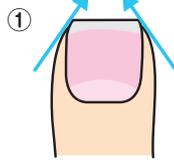


爪と指の先端は同じ高さにしましょう。

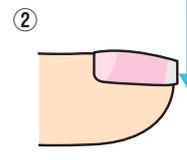
指先が隠れるくらい!



★爪やすりは爪に対して、常に一方向に動かします。



① 横に動かし、爪の角を削ります。



② 上から下へ動かし、爪を整えます。

爪やすりを往復させないように!

厚い爪のお手入れ

爪切りで無理やりむしったりせず、爪やすりで少しずつ削りましょう。薄く削りすぎたり、周囲の皮膚を傷つけないように注意しましょう。
※爪が厚くなりすぎている方は、医師に相談しましょう。



爪切りの背のやすりで削らない!

*家族内感染の原因となるので、切ったり削った爪はきちんと捨てましょう。

爪と足の健康のために・・・

■自分の足に合った、歩きやすい靴を選ぶようにしましょう。

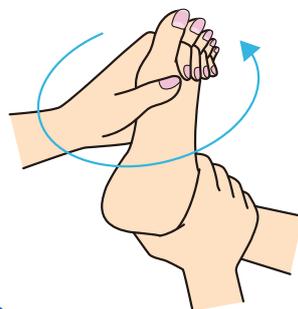
靴は、足の甲でしっかりと止められる紐のある靴を選びましょう。



■足をほぐしましょう。

足のマッサージやストレッチは疲れをやわらげ、血行をよくします。

足の運動



足の指の間に手の指を入れて足をにぎり、足首を回します。

ご指導のポイント

- ✓ 爪は、切りすぎると、爪の先端や辺縁が内側に巻きやすくなり、陥入爪や巻き爪の原因になります。
- ✓ 爪切りは、爪を少しずつ、まっすぐに切れる刃先がストレート（直刃）のものがお勧めです。
- ✓ 爪やすりを往復させると、爪がささくれたり、引っかかりやすくなり、亀裂の原因になります。爪やすりは必ず、一方向に動かしてください。
- ✓ 爪を薄く削りすぎると、爪の乾燥が激しくなり、爪甲層状分裂症（二枚爪）や亀裂の原因になります。
- ✓ 白癬菌に感染した爪や皮膚は、家族への感染原因になります。こまめに掃除をしましょう。
- ✓ 厚くなりすぎた爪を自身で削ることは困難です。無理やり切ったり削ったりせず、必ず医師に相談してください。