

爪と足のお手入れをしましょう!

爪や足の白癬^{はくせん}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**が大切です。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



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)



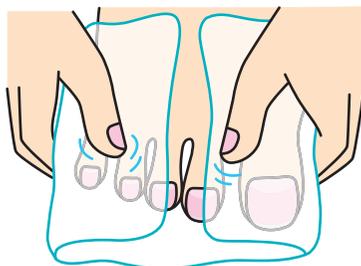
爪は柔らかい歯ブラシ等で円を描くように洗いましょう。

3 お湯で洗剤を 洗い流す



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ましょう。

5 保湿用の クリームを塗る* (毎日)

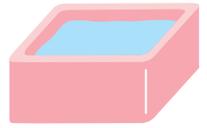


指先から足裏までマッサージしながら塗りましょう。

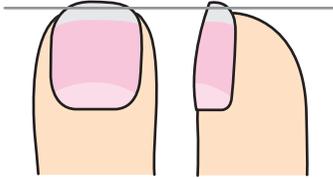
切り方



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。



1 先端を横にまっすぐ切る

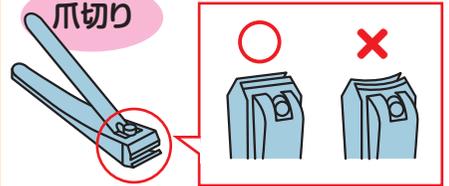


深く切りすぎないように少しずつ切りましょう。

正しい爪の切り方



爪切り



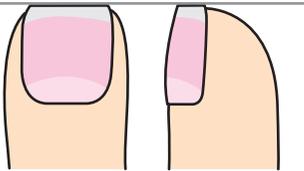
刃先が、**ストレート（直刃）**のものを選びましょう。少し小型のものが扱いやすいです。

爪やすり



ガラス製など爪の周りの皮膚を傷つけにくい素材のものを選びましょう。

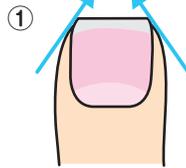
2 先端と角を削り、滑らかにする



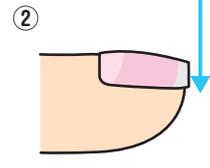
爪と指の先端は同じ高さにしましょう。



★爪やすりは爪に対して、常に一方方向に動かします。



① 横に動かし、爪の角を削ります。

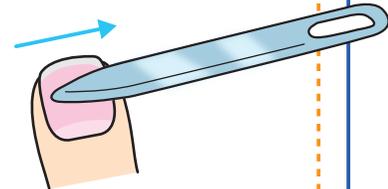


② 上から下へ動かし、爪を整えます。

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。



*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。

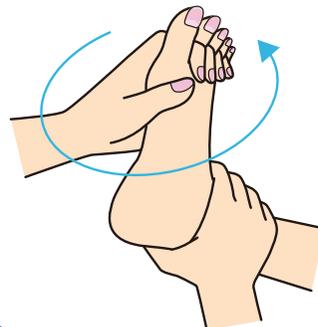
靴は、足の甲でしっかりと止められる紐のある靴を選びましょう。



■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。