

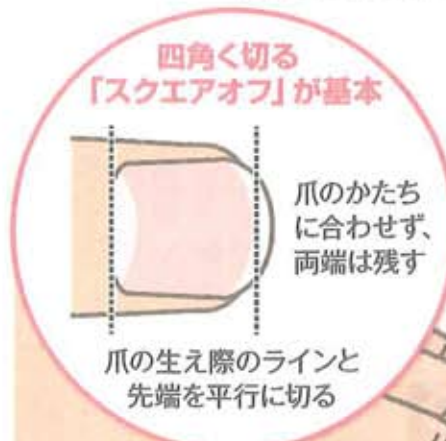
足の爪 切ってあげて



深爪にならない 歩きやすい 爪の切り方

人に切ってもらいましょう

- 爪切りを持たない方の手でしっかり足の指を固定する
- 爪に触れている部分の皮膚を、親指で引っ張るようにして皮膚と爪を離す
- 一気に切らず、少しずつ刃を動かして切る



爪の生え際のラインと先端を平行に切る



普通の爪切りを使うなら



○ 直線型

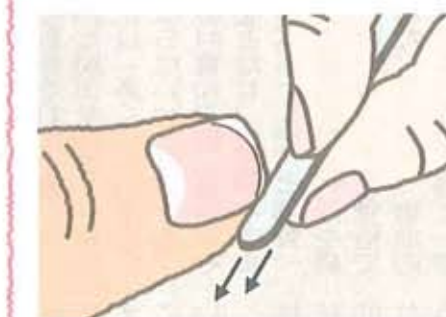


✕ アーチ型

ヤスリのかけ方

- 一定方向に動かす。往復させるよりも断面がなめらかになり、力が入りすぎないので皮膚を傷つけにくい
- 爪両端の角はやさしく削って丸くする
- 爪の断面に対して45度くらいの角度でかける

ヤスリは木製や紙製、ガラス製などがある



自分でケア困難な高齢者も

高齢になると視力の低下で足の爪が切りづらくなったり、ケアが不十分になったりしがちです。家族などが爪を切ってあげるときの注意点や清潔に保つためのコツを取材しました。

横浜市の介護職員、横田優美子さん(52)は、特別養護老人ホームで暮らす90歳の義母に会いに行き、爪を切ることがある。

義母は要介護5で寝たきりの状態。最近、足に水虫ができ、爪が分厚くなって爪切りでは切りづらい時もある。横田さんは「仕事で会う高齢者の方も、かむのがつらくなって自分で足の爪を切れないという人がいる。高齢になると足を清潔に保つのは大変だと感じます」。

埼玉県川越市の「伸皮フコクリニック」院長の仲弥医師は、高齢者に多い爪のトラブルについて、爪が分厚く、硬くなる

「厚硬爪」、圧迫や深爪などに、より爪の横のふちが皮膚に食い込み、その刺激で肉が盛り上がる「陥入爪」、巻き爪、爪白癬(爪水虫)をあげる。「水虫でも爪が厚くなるが、爪が厚くなると色が褐色がかったりする時は加齢による変化や靴に圧迫されたことも考えられる。爪が変形すると靴などに当たり、歩行にも影響する」という。

爪の色が白く変化している場合は水虫の可能性がある。「水虫は放置せずに受診してほしい。ふだんから足の指の間まで洗って清潔に保つて」。視力が低下して足の状態に気付かない人もいるので、家族や周りの人

もいるので、家族や周りの人が気をつけてあげることが大切だ。爪が伸びすぎたり、短すぎたりする人もいるが、「歩きやすく、深爪にならないよう、四角く切って整えること」。



高齢者施設などを訪問して利用者の足のケアをする介護予防セラ

爪切りは爪の厚さで選ぶ。刃に爪が入る程度の厚さであれば、刃先が直線型の爪切りがよい。アーチ型より深爪になりづらいという。爪が分厚く、刃に入らない場合は、ニッパー型の爪切りがおすすめ。力が入りやすく硬い爪も切りやすい。その分、注意して少しずつ切るようにしたほうがいい。

爪は四角くするイメージで、生え際のラインと平行に切ること。「爪のかたちに沿ってアーチ型に切ろうとすると、角を短く切り落としてしまつて深爪や巻き爪になりやすい」。爪の両端に白い部分が残る程度でちょうどいい。

切った後は、切り口に引っかかりがないようヤスリで削る。安価なものでもかまわない。さらに家にあるハンドクリームなどでよいので、足や爪の周りに塗って保湿を心がけて。



足を洗う時に爪の周りや皮膚と爪の間も石鹸で洗い、清潔にすることが大事だ。

水虫がある家族の足をさわつたら、うつる可能性はないのか。仲医師は「せっけんを手を洗えば菌は残らない。足ふきマットやスリッパの共用は気をつけてた方がいい」と話す。