

【ご質問について】



厚くなった爪をどこまで切っていいか？

肥厚爪

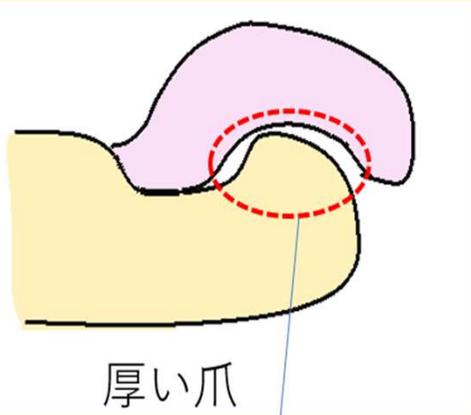


爪甲鉤彎
(そうこうこうわんしょう)



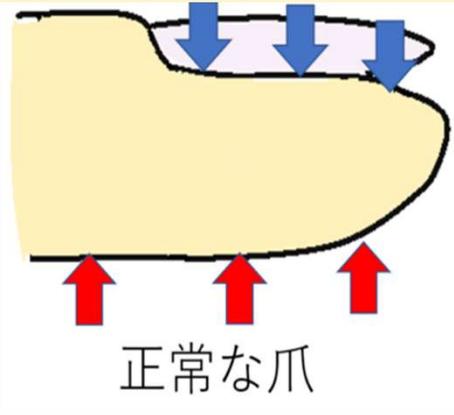


正常な爪

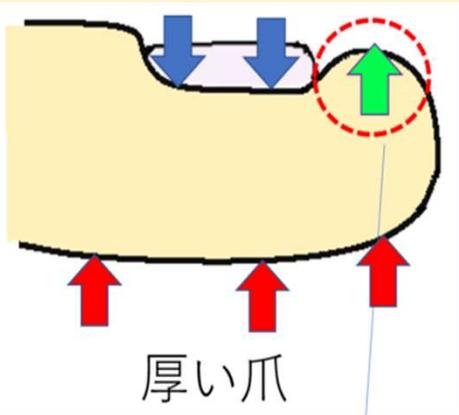


厚い爪

先端の皮膚が盛り上がっている
先端の爪と皮膚がくっついていない



正常な爪

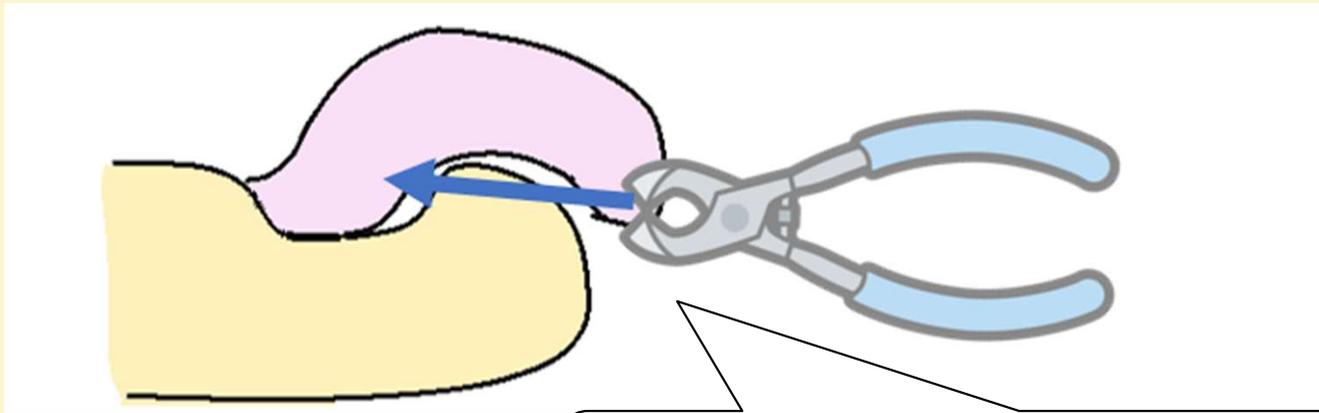


厚い爪

先端の皮膚を抑える爪がないため
皮膚が盛り上がってしまう

★★★★肥厚爪のポイント★★★★

- ①爪の下の皮膚が盛り上がっているため、通常通りの切り方では出血しやすい
- ②厚い爪は、爪とその下の皮膚が、先端部がくっついていないことが多い



爪の下の皮膚が盛り上がっていることを意識しないで爪を切ると**出血**します！

【切り方】

厚い爪の多くは、爪と皮膚が根元でしか接着していないため、**爪と皮膚の接着を確認し、浮いている爪のみ**を切る
表面はやすりで表面を**均等に削る**
足浴後や角質軟化液などで爪甲を柔らかくして実施する

※ただし**血流が悪い**と爪の再生力がおちるため、トラブルになりやすいので**要注意！！**

爪の厚さを削る前に検討すること

- 治療中の病気はないか（免疫が低下する病気など）
- どんな薬を飲んでいるか（抗凝固薬など）
- 爪の部分にあたる動作が多いかどうか
- 普段のケアはだれがしているか、セルフケアができるか

削ることによる影響、削らないことによる影響を考えて
どちらの方がメリットやリスクが大きいかを決める

【ご質問について】



巻き爪の対処方法は？

- あまり自分の足で歩かないようになると、足趾が地面から押されることがなくなり巻き爪に進行しやすくなる
- 巻き爪になっても痛みがなければ治療は必要ありません

- 治療には保存的治療法としてワイヤーやクリップなどの巻き爪矯正が広く用いられている
- 軽度の巻き爪対策にはテーピングの方法もある



巻き爪や陥入爪は予防には、爪の切り方が大事

【深爪】 【バイアス切り】 ×

【スクエアカット】 ○



【ご質問について】



足のむくみがある人に、ふくらはぎや足首の運動、マッサージ、加圧ソックスの着用以外にできる方法

👣 高齢者のむくみのある足 👣

- むくんでいる部分は皮膚が薄くなっている場合が多い
- 高齢者は脂肪層が薄く、血管がもろくなりやすいので内出血を起こしやすい



《足浴》

- 温熱作用と水圧によって血行が促進される

《マッサージのポイント》

- **むくんでいる足は優しく触る**
- 皮膚がよれる程度で優しく表面をなでる程度でマッサージする
- リンパの流れに沿って足首から膝・大腿・鼠径部へ向かって下から上へやさしくさするマッサージが効果的

「手足ゆらゆら体操」

「ふくらはぎ刺激」

* 足のむくみセルフケア *

ふくらはぎプッシュ

ふくらはぎに両母趾を重ね、足首を回しながら膝下まで3ヶ所を5秒ずつ圧迫する。
(圧迫する時に足首の回す方向を変えて行う)

ふくらはぎねじり

ふくらはぎに手のひらを密着させ足首から膝下に向かって雑巾をしぼるように行う。

片脚15秒

ふくらはぎつかみ

足首から膝下に向かって筋肉を骨からはがすイメージでしっかり引っ張る。片脚15秒

前脛骨筋プッシュ

両手の母趾を重ねて外くるぶし上から膝下に向かって足首を回しながら5ヶ所を3秒ずつ
(圧迫する時に足首の回す方向を変えて行う)

膝下たたき

手首のスナップを効かせて外側と内側から交互に足首から膝に向かってやさしく叩く。

片脚15秒

膝下圧迫

両手を合わせ手のひらで外側と内側を包み足首から膝へ向かって圧迫 5ヶ所1回3秒

足を守ることは命を守ること

本日はご参加いただき、
誠にありがとうございました。

