

よこすか訪問看護ステーション

風のたより 43号

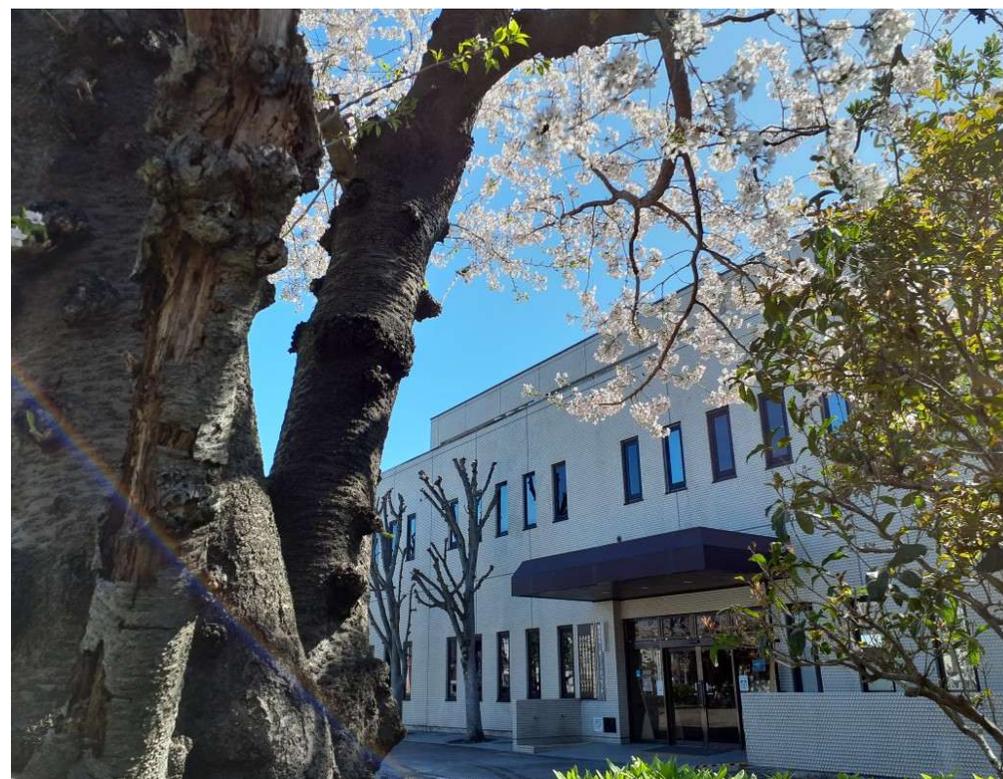
R7年3月 発行

寒い冬が過ぎていって、春を感じる日が増えてきましたね。
季節の変わり目は、気持ちや身体がアンバランスになることもありますので、積極的に休み、リラックスをすることが大切です♪



時には、暖かい日差しを浴びながら身体をほぐして、不調を溜め込まないようにしましょう。

私たちは、皆様のところへここから出発しています。



爪のお話

爪はカルシウムから構成されているのではなく、実際はケラチンというたんぱく質から構成されており、髪の毛や皮膚の角質と同じものです。

・正しい爪の切り方

足の親指の爪を切るポイントは、先端は直線状に切り、角は深く切らず軽く丸める程度に整えること。

・爪を切るタイミングとポイント

爪を切るタイミングはお風呂上りの柔らかくなった時が最適です。硬く乾燥した爪は思わぬ割れ爪やヒビが入る原因になります。また、1つの爪をパチンと一回で切ろうと頑張らないで下さい。カーブに沿って 4~5 回ほどに分けて切っていきます。

・切りすぎ注意！足の爪を着る頻度は1ヶ月に1度くらい

一般的に、足の爪は手の半分のスピードでゆっくり伸び、おおよそ1日に0.05mm、1ヶ月で1.5mmと言われています。足の爪を切る頻度は、3週間~1ヶ月に1度で充分です。もちろん個人差があり、年齢、季節、指によっても違います。



痛くても深爪(特に爪の角を切りすぎる事)はしないで下さい。爪の角を切ると一時的に痛みがなくなる事もありますが、爪が伸びた時にさらに巻きこみ、痛みも巻き爪の程度も悪化するという悪循環を引き起こします。

・しぶとい水虫

水虫は虫ではなく、真菌の一種の白癬菌、カビの一種です。足にしかならないと思っている人もいますが、手、股、頭にもなります。湿気のこもった状態では、カビは繁殖しやすいです。カビというイメージができると、予防しやすくなりますね♪

公益財団法人・横須賀市健康福祉財団

よこすか訪問看護ステーション



編集 秋本 鈴木 市毛