

特集 在宅での爪切りの必要性



爪は伸び過ぎると皮膚を傷つけたり、爪の間に汚れや垢が溜まって雑菌が繁殖し不衛生になって感染につながるなどの問題があります。特に足の爪は伸び過ぎたり切り方に失敗すると歩きにくくなったり、痛くて歩けなくなったりします。さらに足が痛い歩く気力や運動量が低下したり、足を庇って転倒しやすくなるなど大きな問題があります。また、適切な爪切りをしないと巻き爪や爪の変形に悩むことになります。看護における爪切りはそれらを予防し、さらに爪を切ったことにより利用者様に爽快感をもたらす事を目的としています。

準備

爪を切るときに用意しておくもの



実際にひばりで使っている道具

① 爪切り

一般的な爪切りタイプ。乳幼児の爪切りなどはハサミ型を使うなど、用途や状態に合わせて使い分けます。

② ニッパー

爪をそぎ落とすように切れるので、爪への負担が少なく、厚くなった爪を切るのに適しています。

③ 爪やすり

ただ切っただけでは爪がギザギザで皮膚を傷つける恐れがあるので整えます。



実践

爪を切る手順

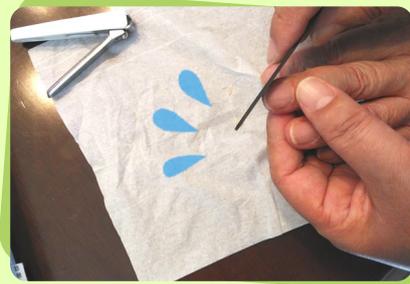


① 爪を切る

爪の様子を観察し、異常がないか確認します。爪が伸びていると深爪のリスクが高くなります。足の厚くなっている爪はニッパーを用います。



正しい爪切り



② ヤスリをかける

爪を切り終わったら爪にやすりをかけ、爪の切り口が滑らかになるまで何度か繰り返します。爪が伸びすぎる前にやすりをかけ、深爪のリスクを軽減できます。

爪の角を削って丸くすることを「スクエアオフ」と言い、爪の強度が最も強くなる形になります。



③ 完成

厚い爪（特に足）や変形している爪は普通の爪切りでは切れないので訪問看護師に相談してください。

爪には「指先を守る」「指の力を増加させる」「知覚を増加させる」という働きがあります。爪のケアをおろそかにすると、足病変や歩行障害・転倒などの原因にもなりえます。正しい爪切りをしましょう！

2020年もひばりをよろしくお願ひします

ひばりスタッフ一同



〈お問合せ先〉

訪問看護ステーションひばり

〒359-0021 埼玉県所沢市東所沢1-11-6 イーストハイム102

☎ : 04-2951-3667

関連施設：東所沢病院