

足の爪の切り方

今回は足の爪の切り方です。

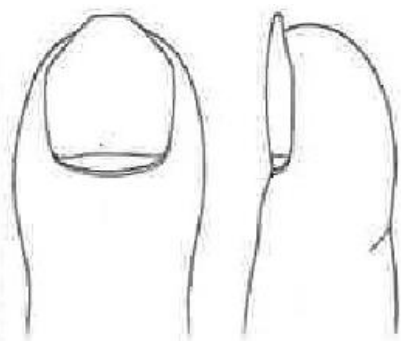
最近はスクエアカット(スクエアオフ)が大分浸透してきたように思いますが、それでも指と同じように切っている方、深爪の方を時々見ます。

巻き爪や陥入爪の最大の原因が深爪といわれています。ということは深爪にならないように、爪の切り方に気を付ければ巻き爪や陥入爪はかなり予防できるということになります。

では実際にどのように切ればよいのでしょうか。

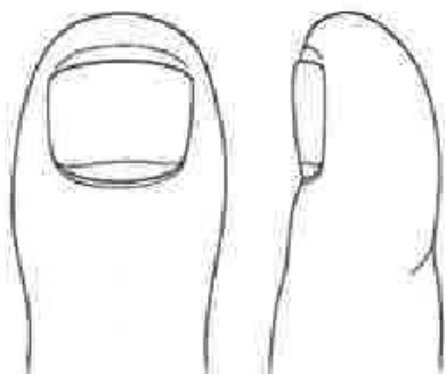
間違った爪の切り方

バイアスカット



爪の両端の角を大きく斜めに切った状態です。爪は、縦方向と横方向の繊維が3層構造になっているので、繊維に対して大きく斜めに切ると布を斜めに爪切ったときのようにクルクルと内側に巻いてしまいます。

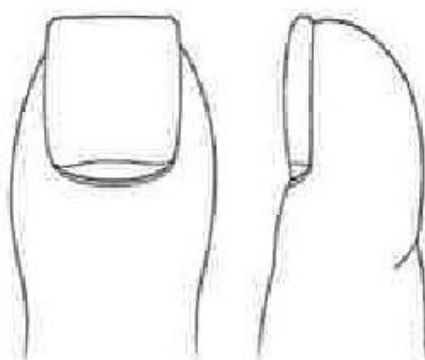
深爪



爪の先端、爪の両端の角を短く切りすぎた状態です。指先の皮膚が盛り上がり爪が埋もれてしまうため、地面から強い力が加わるとその力に負けてしまいます。爪がまっすぐに伸びれなくなり、トラブルの原因になります。

正しい切り方

スクエアカット



指の先端と同じか、やや長めに切り、両端の角は少し丸めるように切って整えます。爪の両端と皮膚が密着しているので、爪が指先の皮膚に当たったり食い込んだりしません。

また切るときはいっぺんにたくさん切るのではなく、少しずつ切ってください。いっぺんに切ると爪に負担がかかり、割れやすくなったりします。

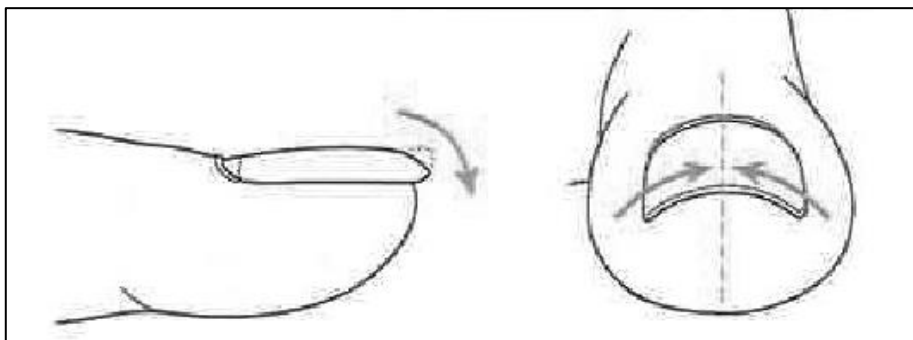
やすりのかけ方

爪を切った後はやすりで爪を整えます。この時やすりはどのようにしてかけていますか？ やすりを往復させていませんか？

前回お話したように爪は3層になっており、下から縦、横、縦と繊維が走っています。やすりを往復させてかけると表面の縦の繊維に負担がかかり亀裂が生じやすくなります。

なるべく目の細かい爪やすりを使い、なでるように左右から中央へ向かって半分ずつかけ、最後に上から下にかけて仕上げます。

ガシガシと乱暴にかけるのもかえって毛羽立ってしまいます。優しくソフトにやすりをかけてくださいね。



高山かおる著 巻き爪、陥入爪、外反母趾の特効セルフケアより

爪切りの選び方

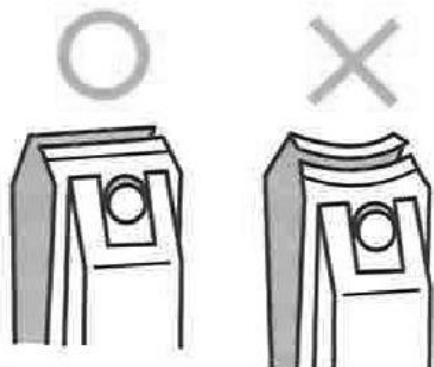
皆さんは普段どんな爪切りを使っていますか？ 下図①右のような刃先が「U字」型になっている爪切りが多いと思います。このU字型だと、足の爪をまっすぐ切るのは難しいので、下図①左にあるような刃先がまっすぐなものを物を選びます。

ただこの形の爪切りで切るとパチンと音がします。この音は上下の歯で爪を裁断してる音で、爪が割れやすいです。また上下の歯の間隔が決まっているのでトラブルのある爪には不向きです。

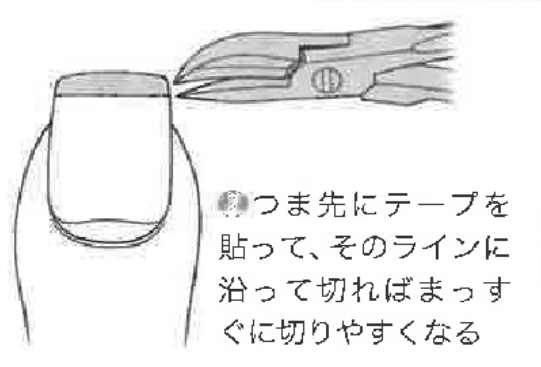
巻き爪、肥厚爪、割れやすいなどトラブルのある爪には下図②のようなニッパー型爪切りを選びます。これも刃先が丸くなっているものと、まっすぐなものがあります。足の爪にはやはりまっすぐなものを選びます。

ただし目が悪く爪切りが怖い、力が入らずうまく切れないなど爪切りに自信がない方は目の細かいガラス製の爪やすりなどで、こまめに削ることをおすすめします。

①平型爪切り



②ニッパー型爪切り



●つま先にテープを貼って、そのラインに沿って切ればまっすぐに切りやすくなる

高山かおる著 皮膚科医が教える本当に正しい足のケアより

高山かおる著 巻き爪、陥入爪、外反母趾の特効セルフケアより