



皮膚科・アレルギー科

松戸ひなげし皮膚科

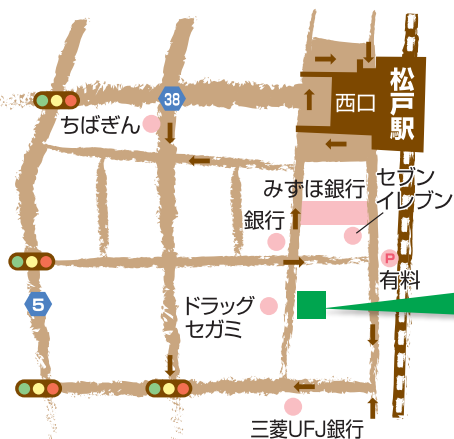
<http://www.hinageshi.jp>

● 診療時間 ●	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:30-12:30	○	○	○	休診	○	○	休診
14:30-18:30	◎	○	○		○	/	

◎ 月曜午後のみ19:30まで診療
※ 受付は診療終了時間の30分前までです

お問い合わせ

TEL 047-711-7476



松戸ひなげし皮膚科

松戸駅西口徒歩2分

1F 松戸駅西口郵便局

〒271-0092
松戸市松戸1305-25 小畑ビル4F

ひなげし通信 No.8



院長 谷野千鶴子

ひなげし通信

8号 不定期発行

お題「深爪しないように」

－ 爪の切り方 －

爪は皮膚の附属器官です。
そのため、皮膚科で診察することが多いです。

職場や学校などで「爪は短く切ってください」と指導されることが、昔から多いと思います。ですが、本当に爪は短い方がよいのでしょうか。

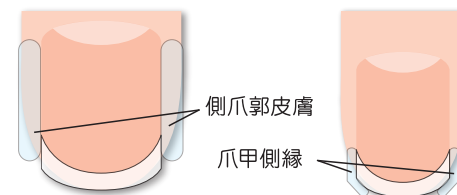
足趾（あし）の爪は靴を履いたときの趾先（あしさき）に当たる刺激などから守る機能があります。一方、手指（て）の爪は物を掴んで保持する際に触れる刺激などから指先を守ってくれます。

このように爪には重要な働きがあるため、適切な長さに切り揃えることが大切です。

そくそうかくひ ふ

側爪郭皮膚（爪の両側の皮膚）と爪甲側縁（爪の両端）が繋がっている長さ、もしくは爪甲側縁が長い方がよいでしょう。爪甲は指先と同じぐらいにし、爪甲遊離の白く濁った部分は少し残すようにする。爪甲側縁も側爪郭より長くする。指先がちょうど隠れる程度の長さは必要です。

そうこうそくえん



爪が硬くなったり厚くなったりして、切りづらくなった方も多いと思います。そんな方のために、当院ではフットケア外来を開始いたしました。爪の切り方・爪や足の手入れの仕方・足趾の機能保持などについて個別にアドバイスできればと思っています。

詳しい内容は、お気軽にスタッフまでお尋ねください。