

# ほけん通信

## つめの役割と手足それぞれのつめの切り方

指導 医療法人社団青泉会 下北沢病院 院長 菊池 守 先生

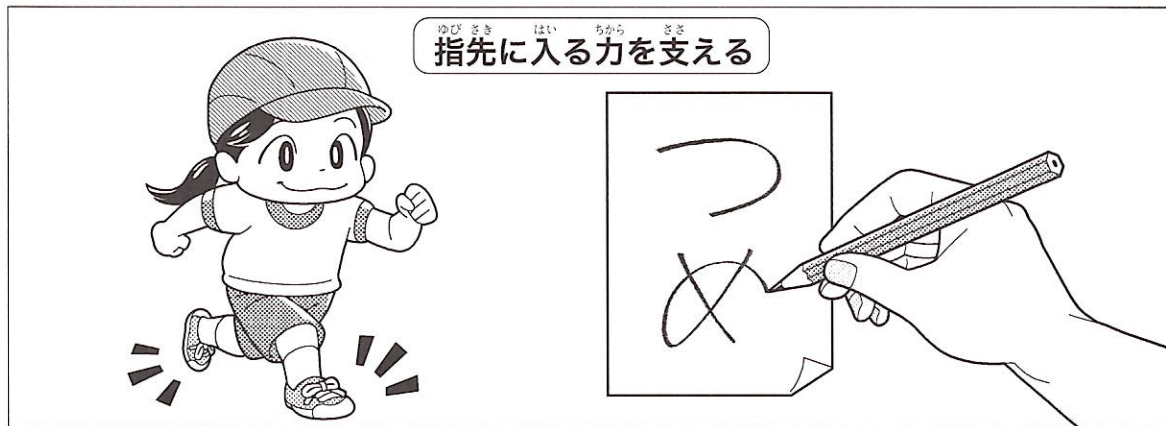
つめには、手と足の指先に入る力を支えたり、指先の皮ふを守ったり、物をつかみやすくしたりするなどの大切な役割があります。

つめがないと、指先まで力が伝わりづらいため、小さな物をうまくつかむこともできません。

つめが内側へのびる「巻きづめ」や、つめのはしが皮ふに食いこむ「かんにゆうそう」などのつめのトラブルを防ぐために、手と足それぞれの正しいつめの切り方を身につけましょう。

また、つめを切るタイミングは、お風呂に入った後のつめがやわらかく清潔な状態のときにします。

### 手足のつめの主な役割



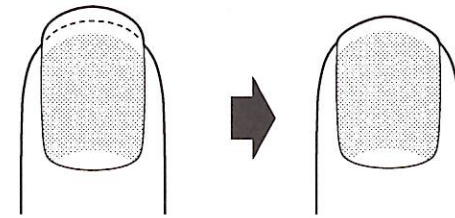
歩く、走る、細かい作業をするなどのふだん何気なく行っている動きは、つめがあることでうまくできるようになります。

### 手と足のつめを切るときのポイント

#### 手のつめ

指のカーブに沿って切る

丸く整える

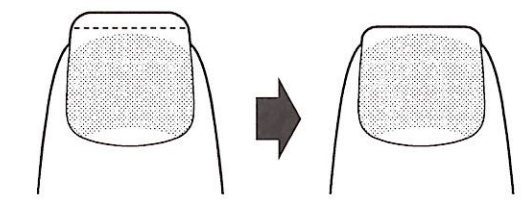


指のカーブに沿って、はしから少しずつ切ります。長さは、つめの下にある指先の皮ふが見えないくらいにします。

#### 足のつめ

まっすぐに切る

四角い形にして、角は少し丸くする



つめの先の白い部分を少し残して、まっすぐに切ります。つめの角は切らずに残しておきますが、くつ下に引っかかるときはやすりなどで削って少し丸めます。

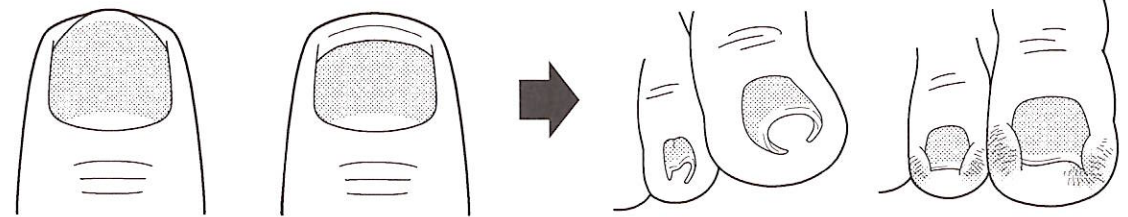
### 間違った切り方をすると足のつめのトラブルの原因に

× 三角切り

× 深づめ

巻きづめ

かんにゆうそう



巻きづめやかんにゆうそうなどは、足の親指に起こりやすく強い痛みが出ます。

### 手と足のつめを切るタイミング

① つめと指の間、指と指の間をていねいに洗います。



② お風呂に入り、体を温めます。



③ お風呂から上がった後、手と足の水分をしっかりふき取ります。



④ つめがやわらかい状態のうちに、少しずつ切ります。

〈手のつめ〉

〈足のつめ〉

