

---

がんサロン

ガジユマルミニセミナー

# 「爪の変化」について

～ 今日からできるケア ～

がん薬物療法認定看護師

# 治療による爪の変化

爪が2枚に裂ける

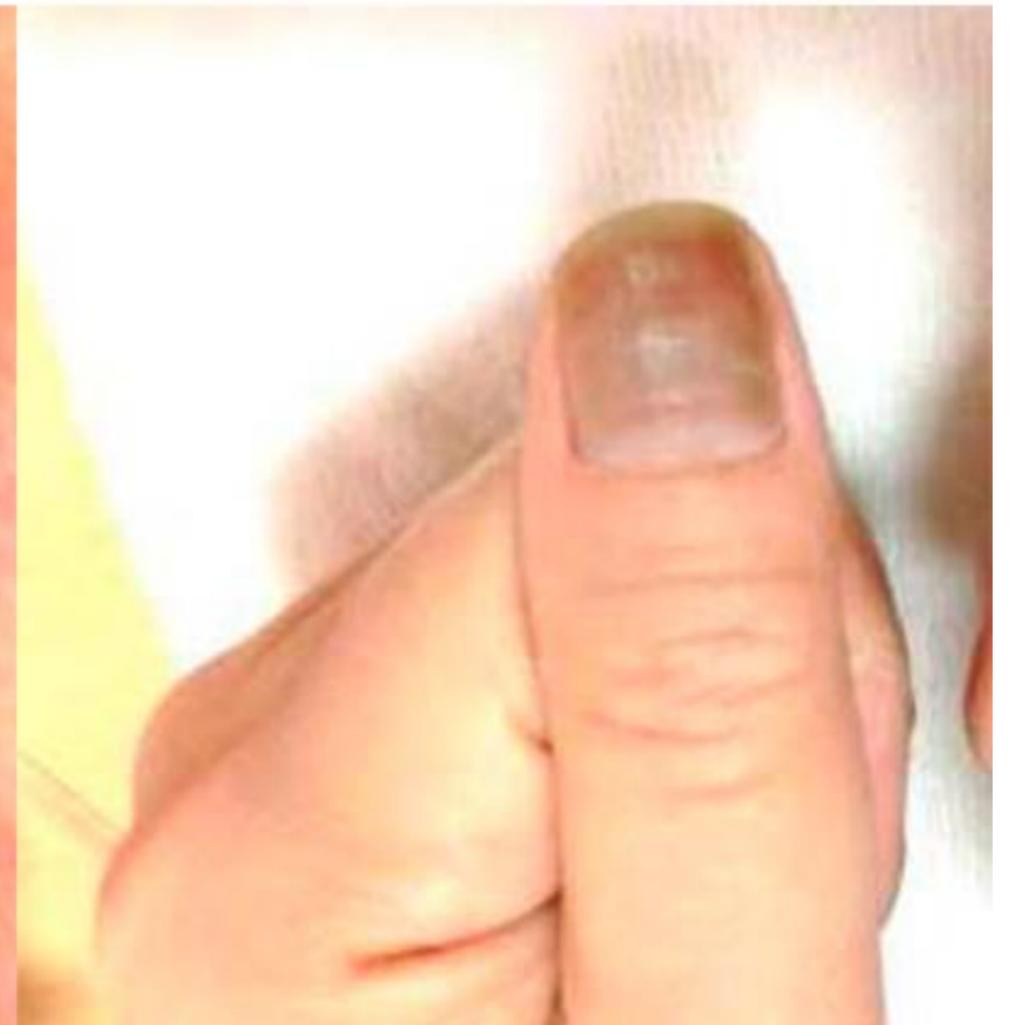
爪が服や靴下に  
引っかかる

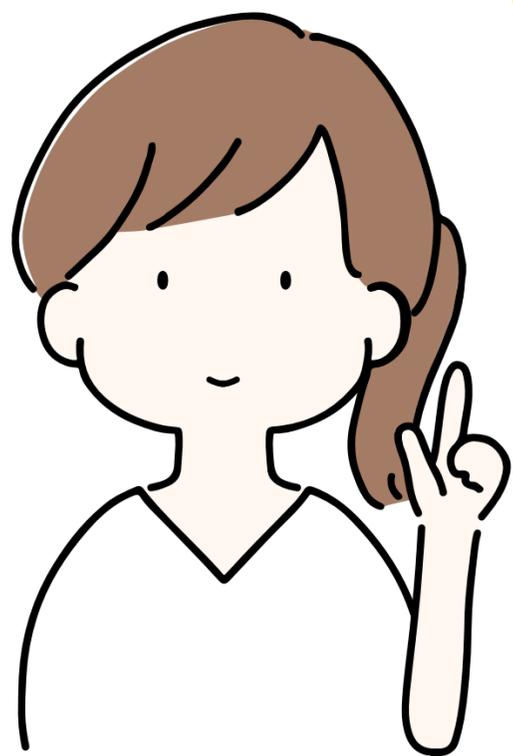


**もろくなる  
(割れる・二枚爪)**

**変形**

**変色**





保清・保湿・保護

爪障害の予防として大切なことが保湿・保清・保護です！  
保清とは爪を清潔に保つことです。ごしごし洗うわけではありません。  
爪に治療用の軟膏をつけている場合は、優しく泡で洗浄してふき取る。  
普段からやっていることで十分です。



# 保湿剤使用量の目安

## ソフト軟膏・クリーム(チューブ)

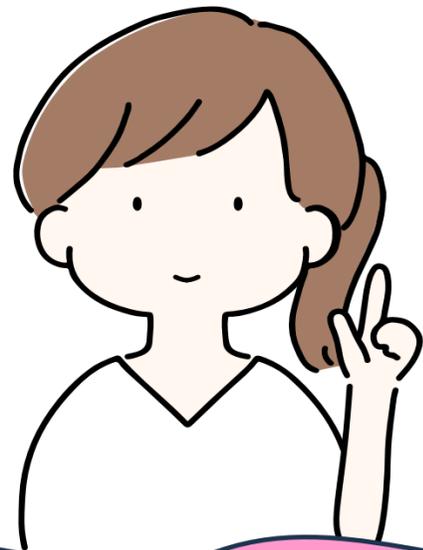
人差し指の先端から第一関節の長さまで0.5g

## ローション

手のひらに1円玉大で0.5g

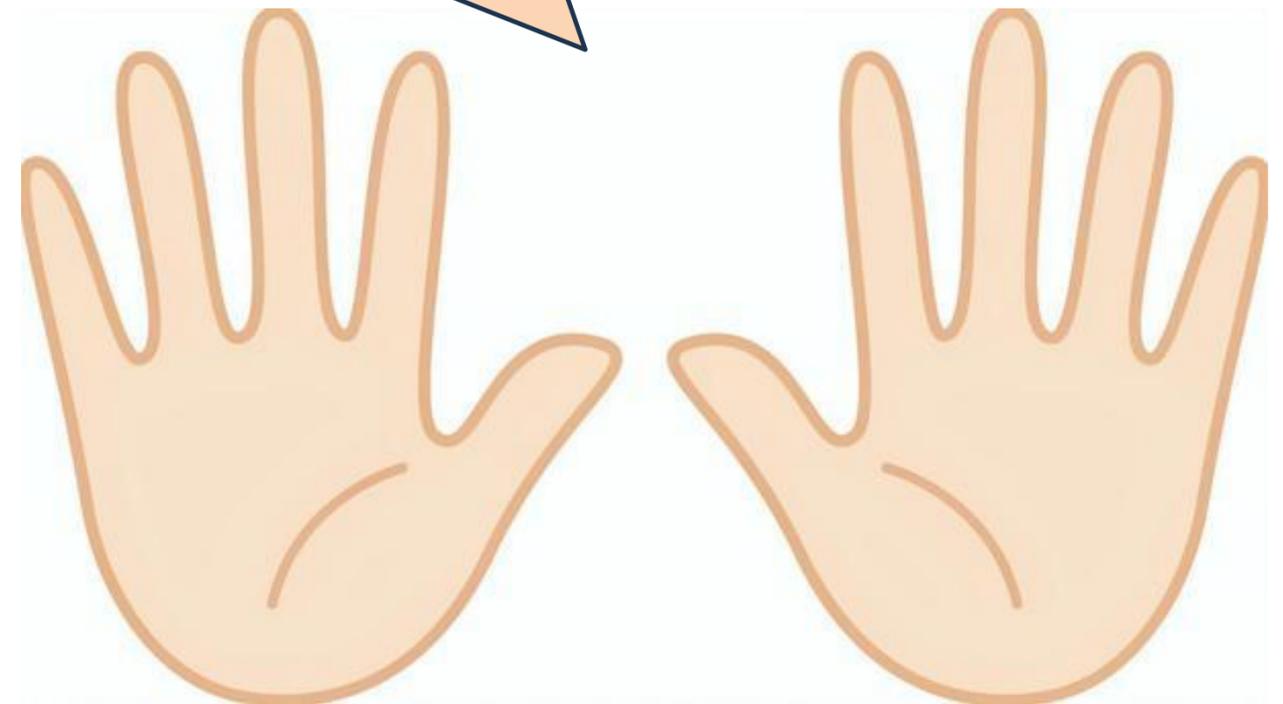
## フォーム

製品のキャップの大きさで1g

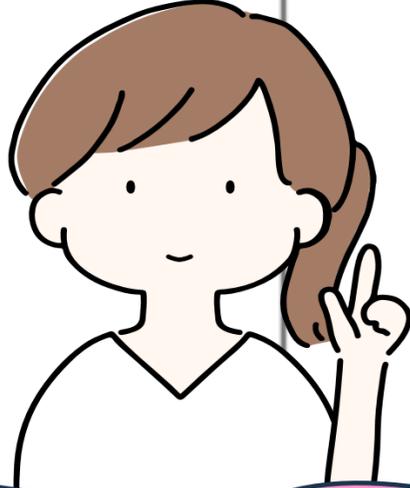


爪にも保湿しよう

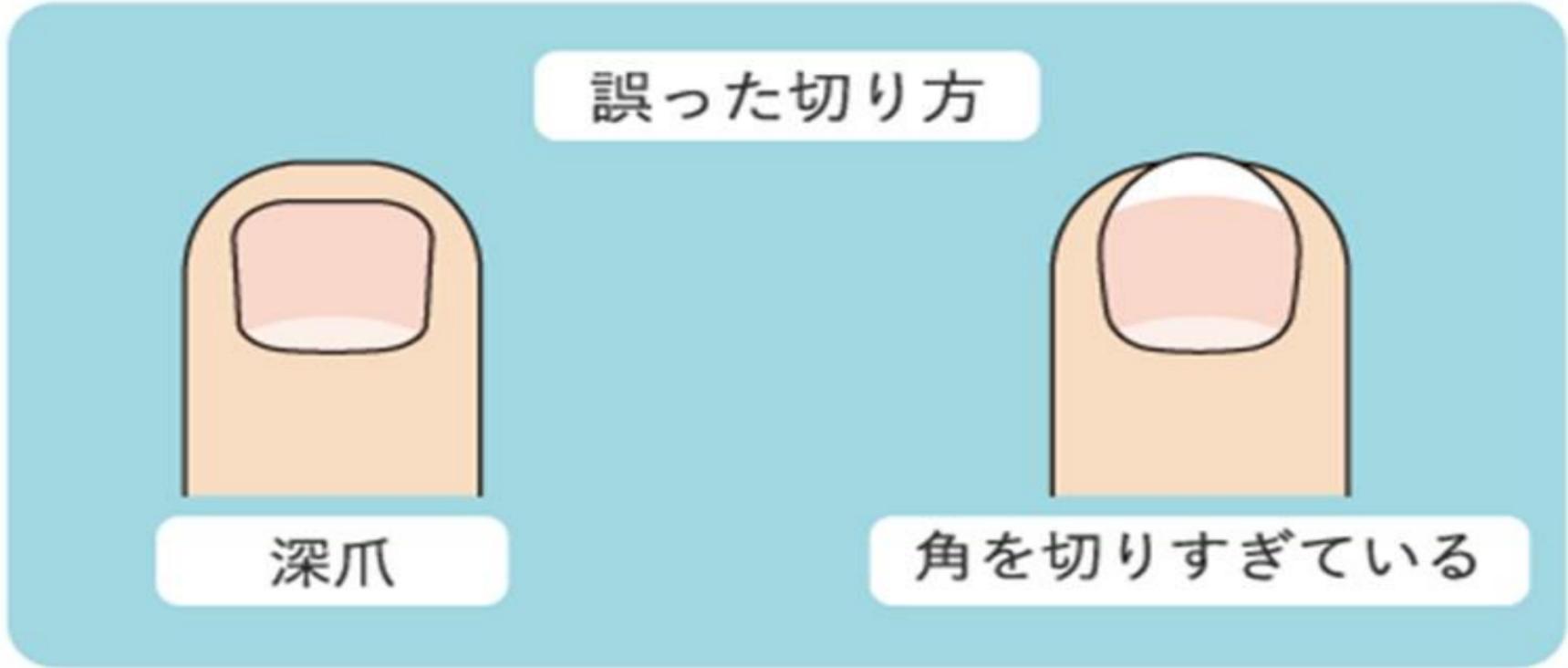
0.5gで成人の手のひら約2枚分の面積にぬれます



爪やすりは、角度を寝かせて当てましょう  
往復させず一方向に削りましょう



爪が割れない対策



# マニキュアの選び方

- 治療中の爪は普段より刺激に弱いいため、**刺激の少ないタイプ**を使用
- 水溶性のマニキュアはお湯などで落とせるためおすすめ
- **ジェルネイル**は爪の表面を削って、LEDライトで固めます。そのため免疫が低下している場合長く使用することで**カビの原因**になるため注意が必要。
- マニキュアは重ね塗りで層を厚くすると割れにくい

少しずつはじめてみよう

どうしても保湿が苦手な場合  
生活に合わせて少しずつ保湿の習慣を作っていこう

### Point

- 寝る前に保湿力の高い軟膏タイプを使う
- 水仕事は手袋を使用する
- 手洗いの後、保湿をする

# 引用・参考文献

・[がん治療継続をアシストするアピアランスケア | Assist | 第一三共エスファ](https://oncology-assist.jp/patient/appearance/app08.php?certification=1)

<https://oncology-assist.jp/patient/appearance/app08.php?certification=1>

・がん治療におけるアピアランスケアガイドライン2021年版/日本がんサポーターティブケア学会/編:金原出版株式会社

・国立がん研究センターがん情報サービス 爪のトラブル

<https://ganjoho.jp/public/support/condition/nail/index.html>