

抗がん剤による爪障害のケア

抗がん剤治療により、爪がもろくなったり、変色することがあります
爪を保護・補強する方法、変色をカモフラージュする方法があります
(腫れ、痛みなどがあるときは無理に行わず、症状を医師に相談してください)



爪のケア方法

※手だけでなく足の爪もチェックして、同様にケアをしましょう

爪の清潔・保湿

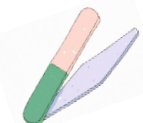
- 乾燥による爪のもろさや亀裂などは、ハンドクリームや保湿用オイルを使用し保湿することにより予防できます
手洗いの後やお風呂上りには、爪にも保湿ケアを行いましょう



保湿クリーム

爪の整え方

- 爪がもろくなっているときに、爪切りを使用すると割れてしまうことがあります
- 爪を整える際は、ネイルファイル（爪やすり、バッファ）で優しく削り、長さを整えましょう
ネイルファイルは、金属製ではなく紙製のものが扱いやすく、おすすめです

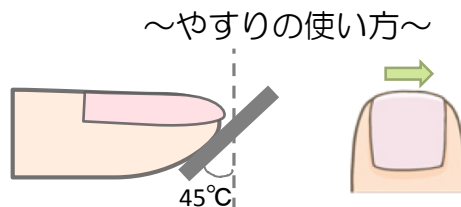


ネイルファイル

(爪やすり、バッファといわれることもあります)



～爪の形～



～やすりの使い方～

指の腹側から45°の角度に爪やすりをあてる
やすりは一方方向に動かす（往復させない）
爪の先端の形を整えた後、左右の角を削る

爪のケアに必要な道具は、
お近くのドラッグストアや
ネット通販でも購入できます



爪の保護・補強

- ベースコート（透明・半透明のマニキュア、爪の表面をなめらかにする役割のもの）や
ネイルカラー（一般的なマニキュア、爪に色を付ける役割のもの）で爪の保護、補強をすると
爪の亀裂やはがれを防いだり、衣服へのひっかかりなどを予防できます
- 爪の根元を少し空けて塗ると覆われたような息苦しさを感じにくく、快適にケアできます
- 除光液のいらない、簡単に剥がせるタイプ（ピールオフ）のベースコートやネイルカラーもあります



ベース
コート

爪の根元は
空けて塗る

爪の変色のケア

爪の変色ケア

- 爪の変色は、市販のネイルカラー（マニキュア）で充分カバーできます

👉 ネイルの色の選び方

濃くはっきりした色   : 変色をカバーしやすい色です

薄い色   : 変色を強調してしまうことがあります

※薄い色が好みの場合「重ね塗り」をすることである程度カバーできます



ブラシを持つ手やひじを固定すると、グラグラせず塗りやすくなります



～ベースコートやネイルカラーをしたら～

- 週1回を目安に除光液（できれば低刺激タイプ）で落とし、爪の状態を確認しながら保清・保湿のケアをしましょう
- 爪の状態によっては、ネイルを落とさずに様子を見ることがあります（その方がダメージが少ないと判断された場合）

～ネイルカラー以外の方法～

- マニキュアが難しい、面倒と思う方はネイルチップやネイルシールを使用しても良いでしょう
- ただし、ネイルチップは剥がす時に爪へ強い力がかかる可能性があるため、爪が割れていたりもろくなっている場合は避けた方が良いでしょう



ネイルチップ



ネイルシール



～Q&A～

～Q.ジェルネイルはどうですか？～

A.お勧めできません。ジェルネイルは爪を削ったり、UVライトを使用するため、抗がん剤により弱くなっている爪を更に傷つけるリスクがあります。また、ジェルと爪との間に水や細菌が入り込むと感染症を起こす可能性があります。

気になる事を調べてみましょう

アピアランスケア

検索

例) ・ネイルチップ 付け方、はがし方
・マニキュア 塗り方

※様々な情報があふれています
迷ったら相談をしましょう

