

11:05

先どり

字幕放送

（字幕放送の音声が）

きょうの健康



足の爪のトラブル



『先どり きょうの健康』は Eテレで放送予定の
『きょうの健康』から1本選んで紹介しています



足の爪の
トラブル



久田直子



杉岡英樹

ぎょうの健康
足爪トラブル



巻き爪



陥入^{めづ}爪





ぎょうの健康
足爪トラブル

足の爪の
トラブル

さあ、健康
足爪トラブル

東京医科歯科大学 講師
高山 かおる

ぎょうの健康
足爪トラブル

巻き爪
陥入爪は
予防
できる!

東京医科歯科大学 講師
高山 かおる

ぎょうの健康
足爪トラブル



高山かおる

東京医科歯科大学講師 皮膚科

ぎょうの健康
足爪トラブル



巻き爪



陥入爪^{せう}

● どんな病気?

ぎょうの健康
足爪トラブル



巻き爪



陥入^{せう}爪

どんな病気?

主な原因

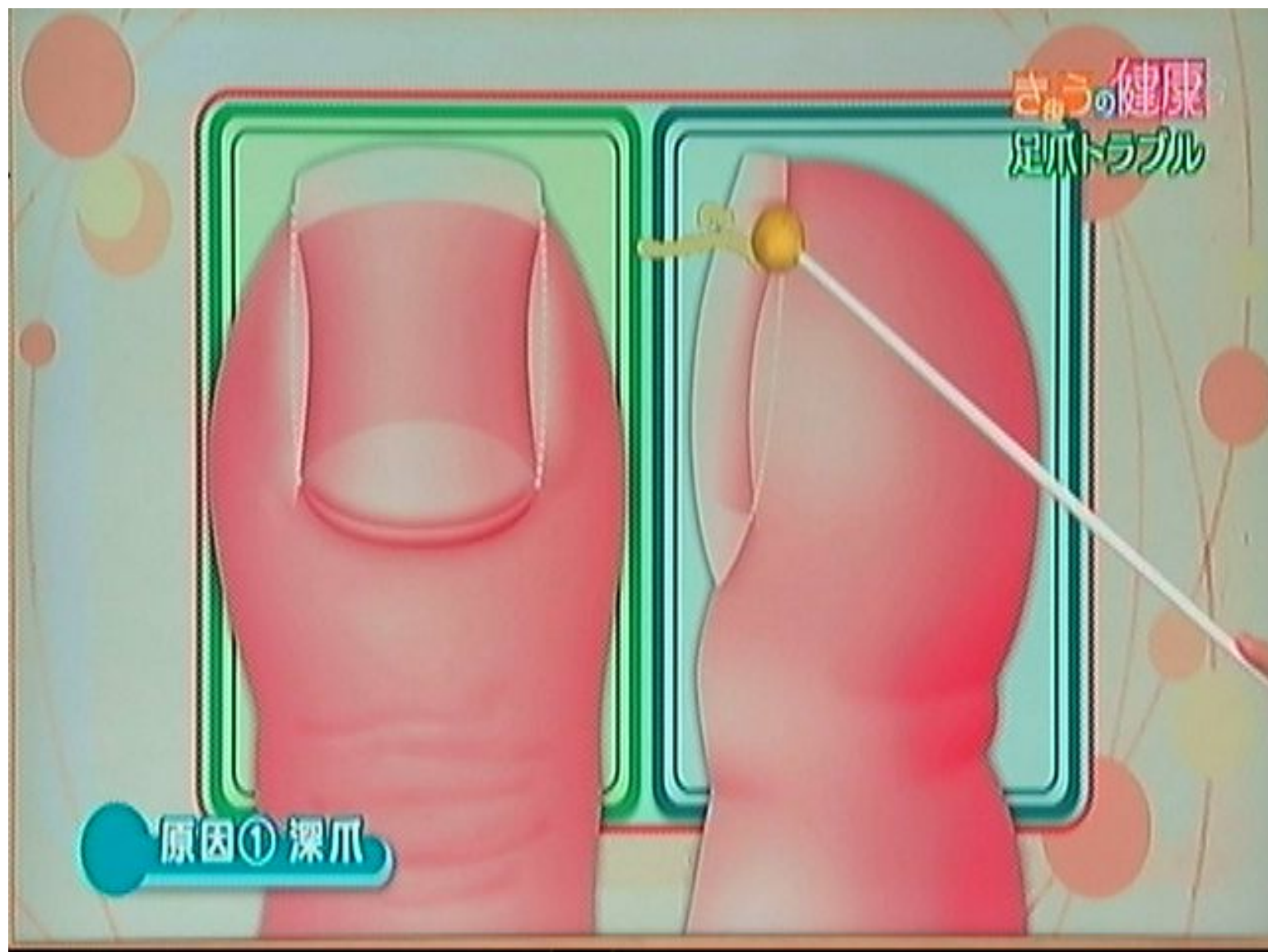
深爪

靴の
圧迫

● どんぶり病？

ぎょうの健康
足爪トラブル

原因① 深爪



ぎょうの健康
足爪トラブル

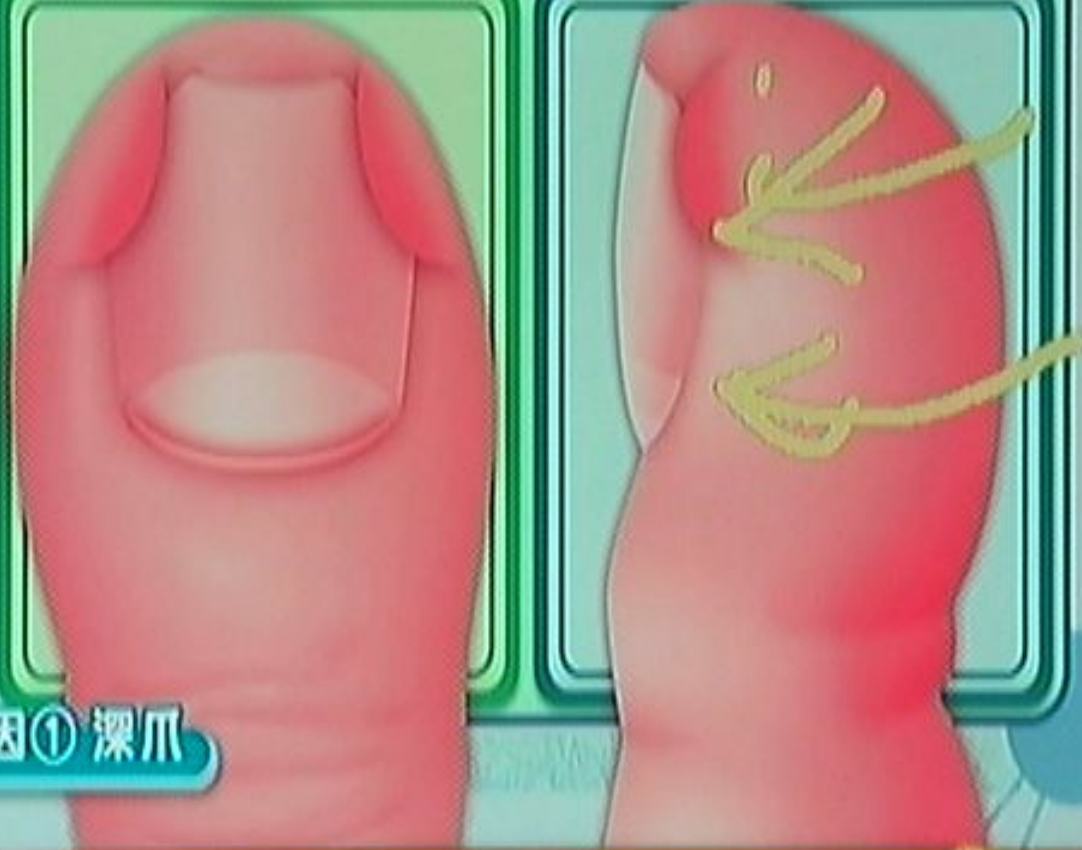
深爪

原因① 深爪



ぎょうの健康
足爪トラブル

深爪



原因① 深爪

ぎょうの健康
足爪トラブル

深爪



原因① 深爪

まぶたの健康
足爪トラブル



まぶたの健康 今後の放送予定

医テレよる 8:30~	4/23(月)	24(火)	25(水)	26(木)
	尿路結石	腎臓がん	足の爪	ウォーキング

靴のサイズ



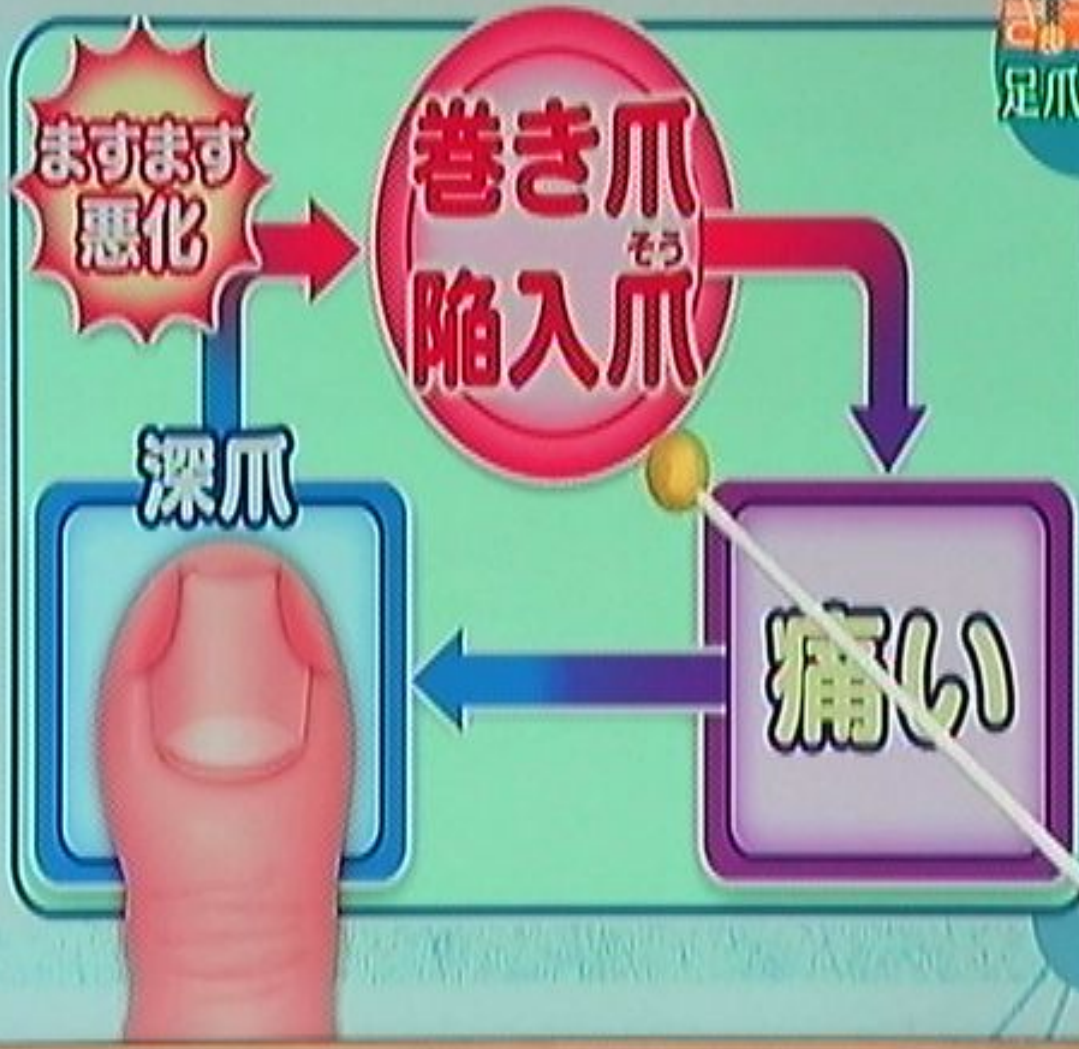
原因②靴の圧迫

靴のサイズ



原因② 靴の圧迫

高齢者の健康
足爪トラブル



爪の整え方 タイプ

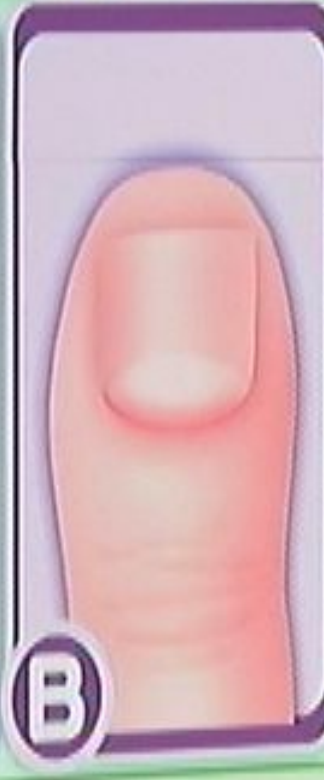


爪の整え方



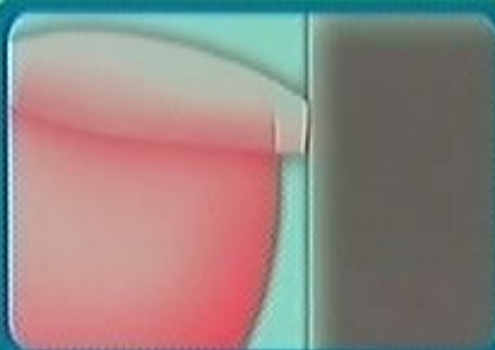
爪の整え方 クイズ

ご自身の健康
足爪トランプル



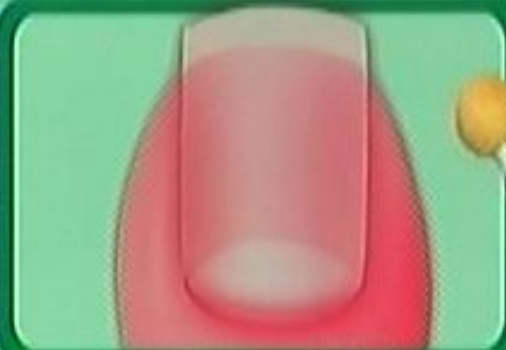
爪の整え方

正しい足の爪の整え方



少し伸ばす

皮膚と同じ
~1mm以内



先は
平ら・まっすぐ

角は少しだけ切る

爪の整え方



ぎょうの健康
足爪トラブル



ぎょうの健康
足爪トラブル

看護師
マツモト

本林麻紀子



まよの健康
足爪トラブル

ポイント

足をお湯に3分ほどつける

ぎょうの健康
足爪トラブル

ポイント 石けんをつけて歯ブラシで洗う



ぎょうの健康
足爪トラブル





まの健康
足爪トラブル

【ポイント】爪切りは刃先がまっすぐなもの

ぎょうの健康
足爪トラブル

ポイント

仕上げは爪用のやすりで

ぎんごの健康
足爪トラブル

ポイント

少しずつ切る

ぎょうの健康
足爪トラブル

ポイント

爪の先端は平らでまっすぐに

暮らしの健康
足爪トラブル

ポイント

角は切りすぎに注意！ 整える程度



きょうの健康
足爪トラブル

ぎょうの健康
足爪トラブル

ポイント

やすりは一方向に動かす



まの健康
足爪トラブル



まの健康
足爪トラブル

靴の選び方

サイズが合っている

つま先にゆとり

かかとがフィット



指が3cm以下

靴の選び方

靴の選び方

サイズが合っている

つま先にゆとり

かかとがフィット



ヒールが3cm以下

靴の選び方

靴の選び方

サイズが合っている

つま先にゆとり

かかとがフィット



ヒールが3cm以下

●靴の選び方

毎日の健康
風爪トラブル

自分でできる対処法



ぽけの健康
足爪トラブル

自分でできる対処法

ご自身の健康
足爪トラブル

自分でできる対処法



巻き爪 主な治療法



ワイヤー法



クリップ法

治療法は？

陥入爪 主な治療法

ぎょうの健康
足爪トラブル



テーピング法



ガター法

治療法は？

陥入爪 ^{そう} 主な治療法

ぎょうの健康
足爪トラブル

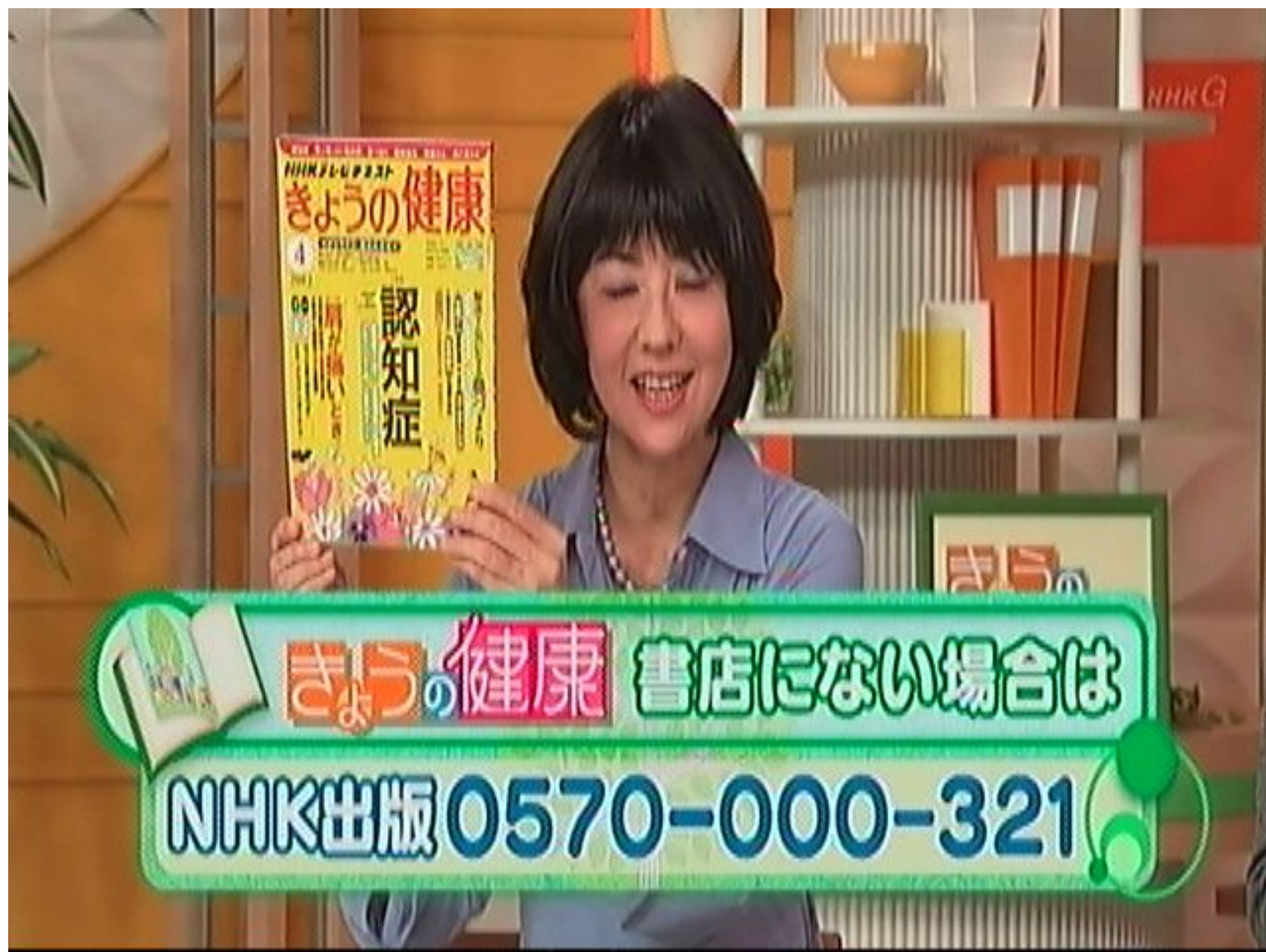


テーピング法



ガター法

治療法は？



きょうの健康 書店にない場合は

NHK出版 0570-000-321

