

字幕放送

解説放送(副音声)

まよの 健康



ストップ!

づめ そう
巻き爪・陥入爪



ストップ!
巻き爪・陥入爪

久田直子

福家 睦

づめ
巻き爪



そり
陥入爪



写真提供: 近藤 光一 医師



つめ
巻き爪

そう
入爪

東京医科歯科大学附属病院講師

高山かおる

巻き爪^{まきづめ}

陥入爪^{おちこみづめ}



写真提供: 皮膚科 第一病棟



高山かおる

皮膚科 フットケアが専門





ワイヤー法



プレート法



写真提供: 町田英一医師

ワイヤー法



プレート法



写真提供: 町田英一医師

陥入爪めづの主な治療

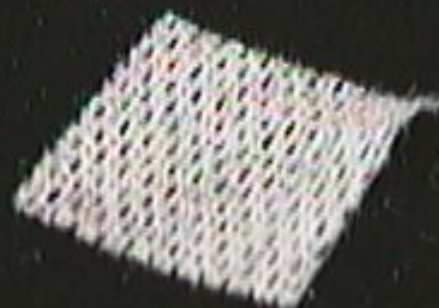
コットン法

テーピング法

ガター法

人工爪めづ

NHK E

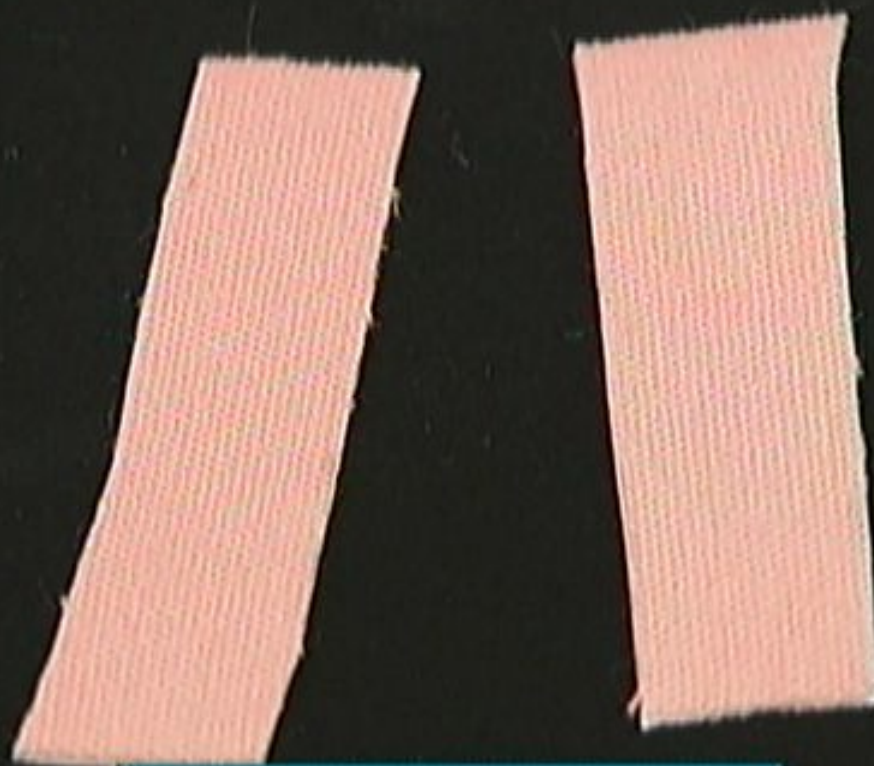


コットン

コットン法



NHK E



テーピングテープ

テーピング法



テーピング法



テーピング法



NHK E



チューブ

ガタ一法



ガタ一法



人工爪



治療前



治療後

人工爪



治療前



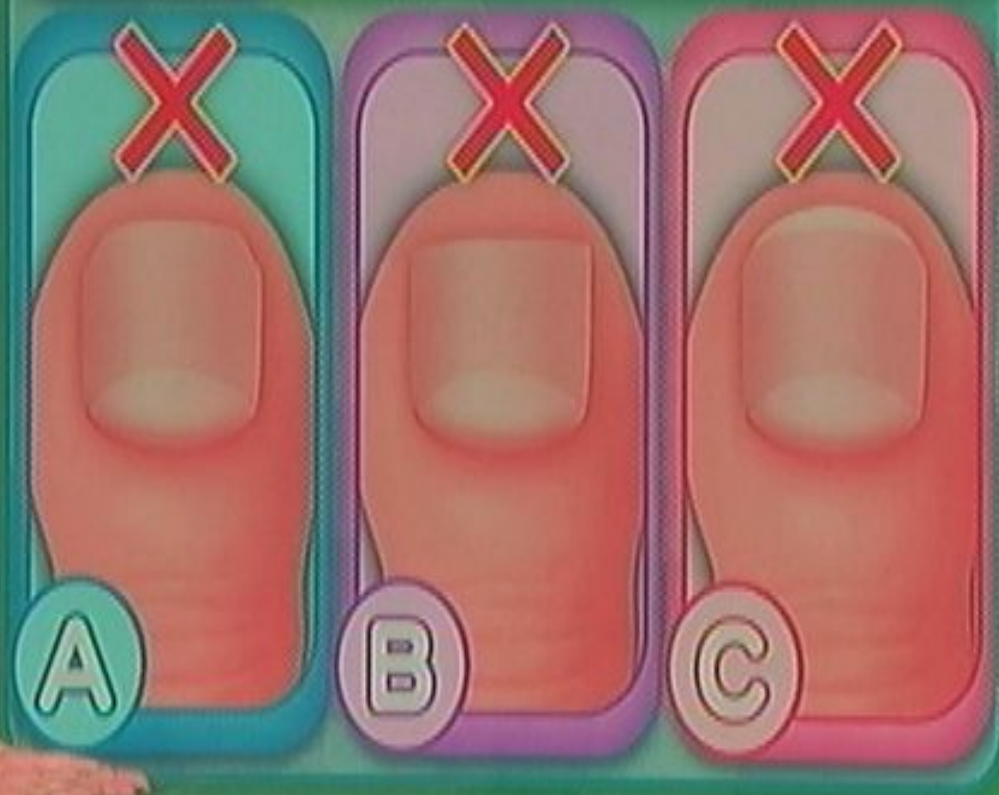
治療後





悪い 足の爪の切り方

NHK E



正しい足の爪の切り方

nhkE



1mm

● 少し伸ばす

● 皮膚から1mm

● 先は平ら・真っ直ぐ

● 角は少しだけ切る





正しい足の爪の切り方



● 少し伸ばす

● 皮膚から1mm



● 先は平ら・真っ直ぐ

● 角は少しだけ切る

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

靴で気をつけることは…

● ひも・ベルトを結ぶ ●

清潔

通気性

毎日とりかえる



写真提供：加藤・卓朗 医師



 書店にない場合は
NHK出版 0570-000-321 

