

ネイルケア

手や足にネイルをする方も多いと思いますが、爪の健康にも気を遣っていますか？

ただ飾り付けてキレイにするだけでなく、爪自体の状態の確認と普段からのお手入れが必要です。

そこで!!今回は「ネイルケア」についてご紹介します!!

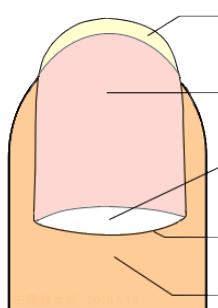
爪の仕組み

爪は、物を挟んだりする際に、指先を保護するために付いており、主にタンパク質の一種「ケラチン」で出来ています。

10%～15%程度の水分を含んでおり、水分量が低下すると割れやすくなります。

手の爪は、成んで1ヶ月に3mm～5mm前後伸び、乾燥する冬場より夏場の方が伸びが早いとされています。

足の爪は、手に比べて半分以下の速度で伸びていきます。



爪先
爪甲
爪半月
爪上皮
爪母基

《爪母基（マトリックス）》

爪が作られる部分で、ここにダメージを与えると爪の成長に強く影響を及ぼします。

爪表面が凸凹になってしまうのは、爪の製造段階で何らかの異常が起るからです。指をぶつけたり、怪我や年齢が原因な事もあります。

《爪半月（ルヌラ）》

爪の根元の白い部分。ここは爪の生え始めて非常に水分量が多いため、半透明のような白っぽい状態になっています。

《爪上皮（キューティクル）》

甘皮と呼ばれる部分。爪は呼吸をしないので、ネイルをして問題はありませんが、この爪上皮で水分や油分の調節を行っているので、この部分にはネイルをしないように注意することが大切です。



爪の切り方

●長さ

爪先の白い部分を0.5mm～1mm程度残すように切ります。切り過ぎると、爪と皮膚の境目に傷ができ、細菌が入って腫れることもあるので、深爪には注意しましょう。

●切るタイミング・頻度

お風呂上りがオススメです。爪の主成分「ケラチン」はお湯につけると水分を吸収して柔らかくなるので、爪に負担をかけずに切ることが出来ます。お風呂上りに切れない時はぬるま湯を張ったボールに手を5～10分浸け、柔らかくなってから切るようにしましょう。

爪を切る頻度は、手→手と足→手→手と足と、手は2週間に1回、足は1ヶ月に1回の頻度で切ると良いでしょう。



●切る順番

爪を切る作業は集中力が必要なので、集中力が高いはじめのうちに、利き手とは逆の手を使って切りましょう。利き手の親指の爪の端から、5回程度に細かく分けて切っていきます。

●爪の形

足の親指だけは、丸く切ってしまうと体重が掛かった時に角の部分が皮膚に食い込んで、炎症や巻爪の原因にもなるので、角を長めに残して四角い形に切りましょう。

その他の爪は、自然な丸い形に切るのがオススメです。



●やすりかけ

やすりをする時は、ゴシゴシと往復させず、一定方向にサッサッと擦るようにかけます。

爪は3層になっており、下から縦・横・縦と繊維が走っています。

やすりを往復させると、一番表面の縦の繊維に負担がかかり、亀裂が入りやすくなるので、一定方向に表面を整えるように軽く削ると爪の負担は少なくなります。

