

皮膚科医

河合修三さん



大人に比べて、薄く軟らかい子どもの爪。ぶつけて割れたり、短く切りすぎて巻き爪になったりと、トラブルも少なくありません。子どもの爪のケアについて日本臨床皮膚科医会理事の河合修三さん「写真」に聞きました。

0〜1歳の乳幼児の爪



かわい・しゅうぞう 大阪府豊中市の「皮膚科シユウヅン」院長。足の手入れを行うサロン技術者と、医師として作る日本フットケア技術協会の

爪切り短すぎると炎症の元

は、厚さ約0・2ミリ。薄く軟らかいため、指先をぶつけるなどして割れることがあります。無理してはがさず、ばんそうこうなどを貼っておくとよいです。

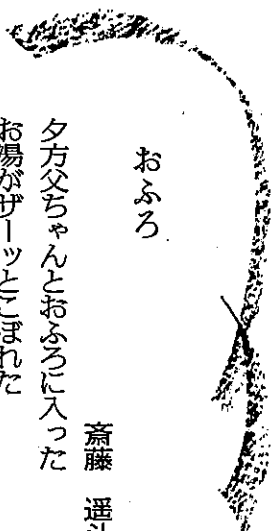
また、きつすぎる靴を履くと、足の指先に力が加わり、爪が変形するケースもあります。指先にゆとりがあり、足の甲をひもや面ファスナーなどでしっかりと固定できる靴を選びましょう。

乳児では少ないですが、成長とともに爪が硬くなると、主に足の爪で、両端が内側に曲がる巻き爪や、両端が皮膚に食い込んで炎症を起こす陥入爪などになる子どももいます。こうしたトラブルを防ぐには、必要以上に爪を切り

過ぎないことです。爪を伸ばすと不潔と感じ、子どもは爪を切りすぎる親は多いですが、乳幼児の頃から正しく切りましょう。

お勧めは、爪の両端を直角気味に角を残すスクエアカット。全体の長さは先端の白い部分がある程度残すようにして、指の先端より短くならないようにしましょう。一度に切らずに、少しずつ長さを調整しながら切ると良いです。

爪のトラブルが悪化すると、傷口が盛り上がる肉芽ができることがあります。そうならないためにも、爪の周りが赤く腫れたり、爪が指に食い込み歩くのが痛かったりする場合は、早めに皮膚科を受診してください。



おふる

斎藤 遥斗

夕方父ちゃんとおふるに入った  
お湯がザッとこぼれた  
フーとためいきをした  
今日のつかねが  
お湯といっしょにこぼれおちた

こどもの詩

(宮城真加美町・西小野田小3年)

いつも帰りが遅い父ちゃんと久ぶりにお風呂。楽しかったね。(平田俊子)

子育てQ&Aでは、子育ての悩みや疑問を募集しています。郵便は、〒530・8551読売新聞大阪本社生活教育部「子育てQ&A」係へ。メール (seikatsu@yomiuri.com) でも受け付けます。