

症例報告

巻き爪を改善する「爪のケア」の効果

栃尾郷病院、3階病棟；看護師

佐野すず子、味田 幸子、高橋 満、千野 聖美、清水 亜紀

背景：爪切りという行為を看護行為として捉えたことが無かったが、正しい「爪のケア」についての文献を読み、特に足の「爪のケア」はADLの改善に関わるケアであることを知り、追試を試みた。

症例内容：左股関節複雑骨折後、左下肢が短く右足に負荷が掛かって右第一足趾の爪が巻き爪のほか、肥厚爪や欠損爪の問題もあった。膝が痛くて歩けないと訴えてあったが、「爪のケア」を行い爪の生え方が改善し、歩けるようになるという結果を得た。

結論：「爪のケア」は巻き爪の改善を促す重要なケアである。

キーワード：巻き爪、爪のケア

背 景

爪切りは、日常ではセルフケアの行為である。だが入院患者の爪切りは、看護の優先順位では後回しのケアとなり、忘れられているのが現実である。

ところが看護雑誌「看護実践の科学、2005年9月号」に「新しい爪ケアの技術」について掲載されていた。その中で正しい爪ケアをすることで、末梢循環の改善から心肺負荷の軽減が示唆され、さらに拘縮、褥瘡及びADLの改善にまで関わることが示されていた。

そんな時ひどい巻き爪の患者さんが入院し、その爪の改善のために「爪のケア」を行ったところ、歩行が安楽になった事例を紹介する。

症 例

80歳代女性、平成10年にネフローゼの診断で入院を繰り返していた。平成12年左関節複雑骨折術後、左下肢短縮と屈曲障害を残す。平成18年秋、自宅で爪切りし強い痛みが続き、以後痛む爪は切らずにいた。入浴も拒否し、素足を人前に出すことなく、「膝の傷みで歩けない」という訴えと歩けなくなることへの不安を表出していた。(写真1、2、3)

1. 「爪のケア」のやり方

魚里明子「爪のケア技術の実際」を基に1~2週間毎に爪のケアを行う。

(写真4：必要物品) (図1：爪の構造)

- ① 足浴 39℃程度で10分、湯の中で足底などマッサージする。

- ② 爪の周りを消毒用エタノールガーゼで丁寧に拭き取る。

- ③ 爪の裏側をチェックし、爪を切る部分を決めて印をつける。(眉墨を使用)

1) 爪の中心点を爪根(爪の生えている方向)及び爪母に対して直角に、左右のバランスをとって中心線を取り、それに沿って中心点を決める。(図2：中心線の決め方基本形)

2) 爪母は爪の根元にあるが、ゆがんだ爪は爪母の中心線が解かりにくい。その場合、足趾末梢関節線と平行に爪母位置を取り、中心線を決める。(図3：ゆがんだ爪の中心線の決め方)

- ④ 爪を切る。中心を少し切り、右・左交互に少しずつ切りそろえていく。

- ⑤ ファイル(ペーパー爪やすり)をかける。切り口は脇から中央へ、爪甲は中央から隅へと動かす。

- ⑥ 仕上げ用のシャイナーで爪磨きと艶出しをする。

- ⑦ エタノールガーゼで爪の際周囲を拭き取る。

- ⑧ 足全体に保湿用化粧水をたっぷり塗る。

- ⑨ 爪用トリートメントオイルを爪とその周り全体につけてマッサージをする。マッサージは末梢関節を軽く揉み押し、爪の側面を軽く揉む。

2. 爪のケアを行った期間：平成19年11月から平成20年2月の10週間。

3. 爪の変化と患者の反応。

3ヶ月間で9回「足の爪ケア」を行った。右第2足趾の爪は肥厚して長く伸び、毎回少しずつ削って短くした。この右第2足趾の向きが親趾側にむいていたが、向きが改善されてきた。(写真5、6)

右第1足趾の巻き爪は、爪廓径開始時3mmが最終時7mmに広がる。(写真7、8)

左第1足趾の伸びないままだった爪は、爪甲が伸び爪の色も改善してきた。(写真9、10)

患者は足の爪を切ることに相当の恐怖心を持っていた。初回のケア時は不安を口にしながらケアを受けていたが、2回目以降ケアを受ける日を心待ちにしていることも聞かれていた。

右つま先の痛みが和らぎ、膝の痛みを訴えることも無くなりウォーカーで歩行するようになった。

考 察

今回一つの文献をきっかけに、爪のケアについての

看護研究を進めたが、その効果と患者の QOL の向上への関連性に驚いた。

「爪切りという行為は、看護において珍しい行為ではないのに、その意味や価値を知らなかった」という川島の指摘に最大に肯首する。

爪のケアは、ともすれば優先順位が低くなりがちなかケアである。しかし今回の患者のように不適切な爪切りののちに、痛みと歩行障害をきたした患者にとって、「正しい爪のケア」は必要であることを痛感した。

実際に現在の業務の中で実践することは難しいかもしれない。しかし爪ケアの必要性やその効果について周知されるならば、日常ケアの一環として取り組まれるようになり、患者と医療者双方ともに満足の得られる結果が期待できる。

謝 辞

この報告をまとめるに当たり、ご協力頂いた方々に感謝いたします。

文 献

- 川島みどり. 新しい「爪のケア」と看護の展開. 看護実践の科学 2005 ; 30(10).
 魚里明子. 看護の新たな展開「爪のケア」技術の実際 (実践編). 看護実践の科学 2005 ; 30(10).

英 文 抄 録

Case Report

A case of ingrown nail treated with nursing nail care

Tochiogo Hospital, third-floor ward ; Nurse
 Suzuko Sano, Sachiko Ajita, Mituru Takahashi, Kiyomi Chino, Aki Shimizu

Background : We had not regard a nail care with clippers as a nursing act. After we read documents about right nail care and knew that a foot nail care led an improvement of activity of daily living (ADL), we tried to reconfirm the significance of nail care.

Case : The patient was eighty-year-old female with an ingrown nail of right first toe because of an overload on right leg by a shortness of left leg after a compound fracture of left hip joint. She complained of walking disturbance due to pain in knee but was able to walk after our adequate nail care against ingrown nail.

Discussion and Conclusion : “Nursing nail care” is important to improve an impaired walking with ingrown nail.

Key Words : ingrown nail, nail care

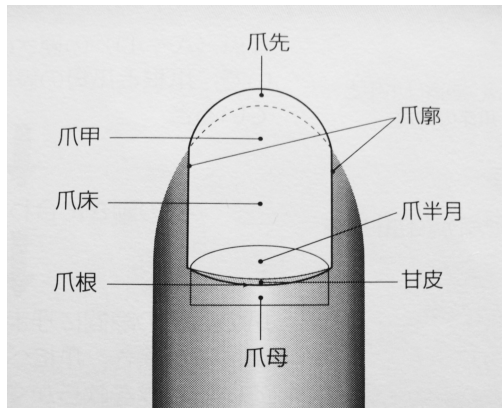


図 1

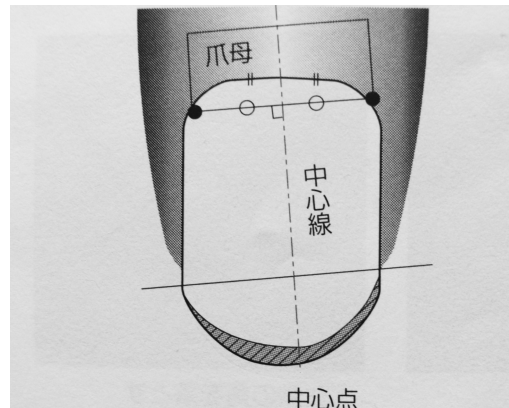


図 2

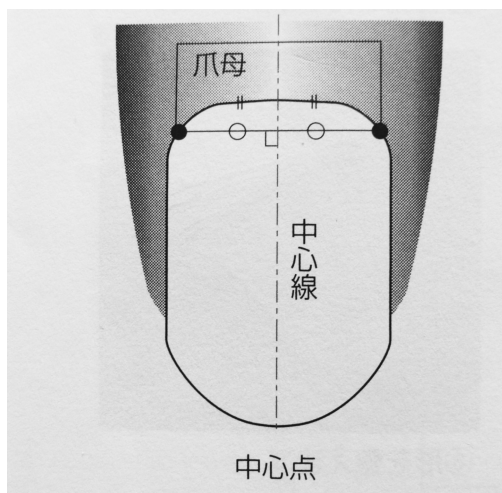


図3



写真1 下肢の長さの比較 = 右>左

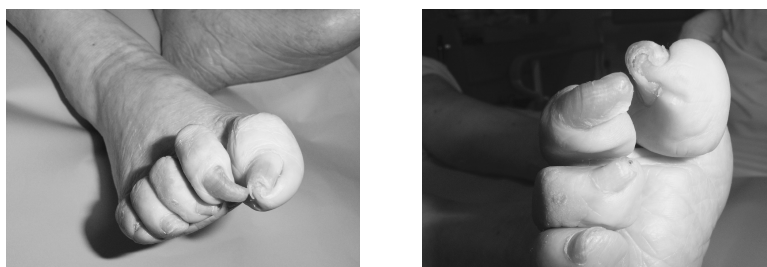


写真2 右下肢の巻き爪、肥厚爪

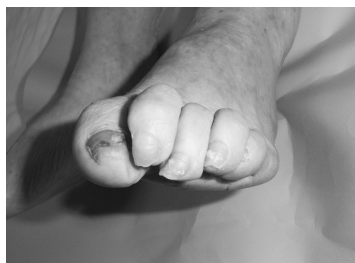


写真3 左下肢の肥厚爪、欠損爪



写真4 必要物品
(上段左から)
プッシャー、爪切り用ニッ
パー、眉墨、保湿用ローション
(下段左から)
シャイナー、ファイル、綿棒、
ガーゼ、トリートメントオイル



写真5 開始前 (右下肢)



写真6 10週間後 (右下肢)



写真7 開始前 (右下肢)



写真8 10週間後 (右下肢)



写真9 開始前 (左下肢)



写真10 10週間後 (左下肢)