

移植後の爪ケアについて

移植後は抗がん剤や慢性GVHDによって爪の正常な成長が保てず、弱く傷つきやすい状態になることがあります。

とくに慢性GVHDによる爪の障害は移植後長い期間に及ぶことがあります。根気よく、丁寧にお手入れをしましょう。

【主な症状】

黒ずみ・2枚爪・畝（うね）ができる・薄い・伸びない・小さい・欠ける



(写真提供：千葉大学血液内科)

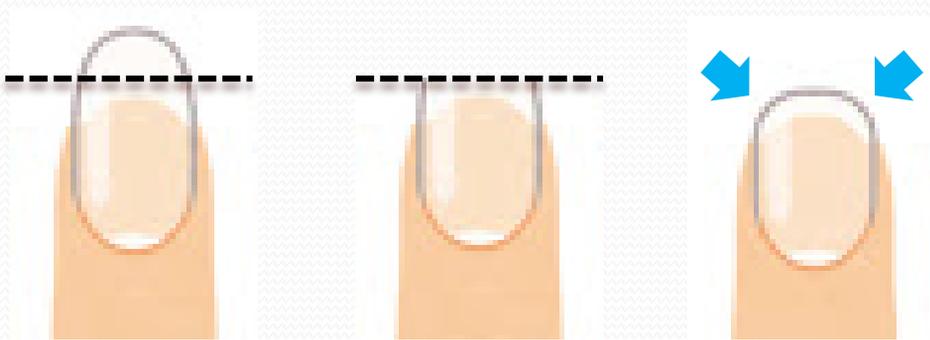
【爪のお手入れ】

- **マッサージ**と**保湿**を行うようにしましょう。
爪の根元にハンドクリームやオイルをつけ、指先に向かって円を描くように優しくマッサージしましょう。爪の保湿剤・美容液も市販されています。
- ひび割れ、引っ掛かりがあるときは**コート剤**を塗って爪を保護しましょう。
- 爪に直接塗れて定着のよいベースコート（下塗り剤）がお勧めです。無色でツヤのないものはどなたにも使いやすいです。
- はがれてきたら上塗りを重ねるのではなく、**除光液（リムーバー）**でいったん落としてから塗りなおしましょう。
- 除光液は爪を痛めにくい**アセトン**を**含まないもの**を選びましょう。
- 除光液などでお手入れした後もしっかりと保湿をしましょう。
- 除光液が使いづらいときは、**水溶性コート剤**がお勧めです。お湯やアルコール綿で簡単に落ちます。
- 爪の状態がわかるように、**マニキュア**は色の**薄いもの**や**無色**を選びましょう。
- **水仕事**のときは**ゴム手袋**をしたり、お休みの際に**綿手袋**をつけたりすると爪の保護・保湿に効果的です。



【爪の切り方】

- 角を丸めた四角い形が理想的です。（「スクエアオフ」型）
- ① まず横一文字にまっすぐ整えます。
 - ② 白い部分が指先から少し残る程度の長さにします。
 - ③ やすりで角を丸く整えます。（矢印）



スクエアオフ

- 爪がもろい場合は爪切りを使わず、やすりを使いましょう。
- ある程度まで爪切りで切ってから、やすりで整えてもよいです。



- やすりは一方向に動かして削ります。削りすぎに注意しましょう。



ご不明な点はLTFU外来担当者までお尋ねください。

2021年3月4日

