



第4回ももはな会



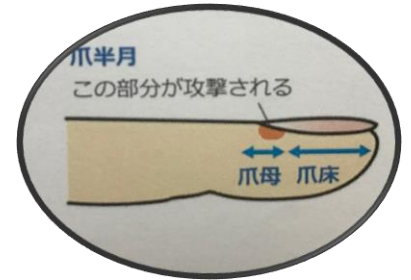
- 開催日時：平成 30 年 10 月 27 日（土）14：00～16：00
- 講演・演者：「抗がん剤治療の爪」日本ヘアエピテーゼ協会指定サロン Disfrute 井戸亜由子様

1. 爪ってなあに？

角質と呼ばれる皮膚のいちばん外側の部分が更に固くなったもので、皮膚の一部と考えられています。そのため、お肌と同じで爪も乾燥します。

2. 爪にも出る抗がん剤治療の副作用

爪を作っている爪母（そうぼ）細胞は細胞分裂が活発のため、抗がん剤の影響を受けることがあります。爪がはがれたり、痛みがある場合はケアの前に主治医の先生に相談しましょう。



3. よくある治療中の爪トラブル

変色、凹凸、スジができる、爪が割れる、はがれる（爪甲剥離）、指先の黒ずみ など

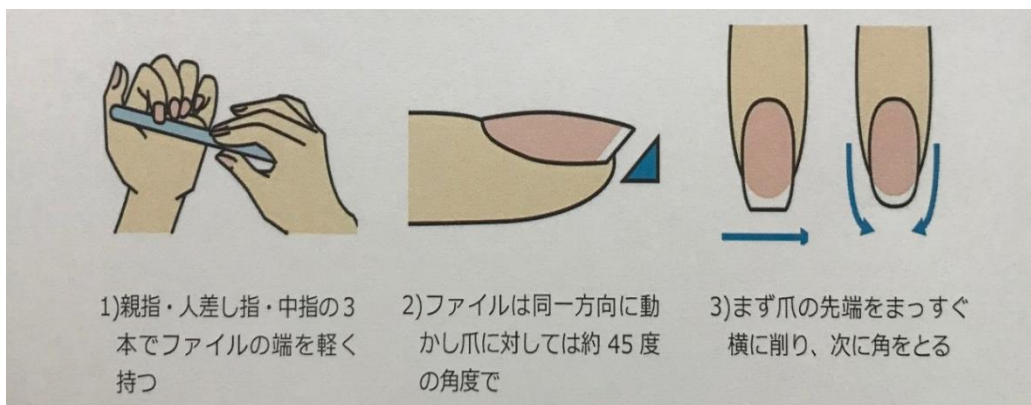


4. 爪のケア方法

爪は何枚もの層が重なってできています。爪の切り方によっては 3～4Kg の圧力がかかり、弱くなった爪が割れることがあります。

そのために・・・

- お風呂上りに爪を切りましょう
- 爪切りは一度にたくさん切らず、細かくきりましょう
- 爪が弱っている時は爪やすりを使い、力を入れずに一方方向に動かしましょう



爪の保湿が一番大切な事です！

爪はお肌と同じで、乾燥に弱いです。保湿を心がけましょう♡

爪の根元（爪母）にキューティクルオイルをつけて爪全体を優しくマッサージします。1 日数回手をきれいに洗ったあとで塗るように。

オイルの後に手全体にハンドクリームをなじませるとベタつきが気にならず、手荒れ予防にもなりますよ！

5. マニキュアで爪を保護

割れた爪は、タオルや衣服に引っ掛かり日常生活に影響します。割れやすくなった爪は、ベースコートなどで保護すると外的衝撃を緩和できます。

爪自体は呼吸をしていないので、マニキュアをしても息が出来なくなることはありません。

マニキュアを落とすリムーバー（除光液）は、爪に負担をかけないノンアセトンのものを使い、ごしごしこすらないようにしましょう。使用後はすぐに手を洗い、オイルを塗って保湿を忘れずに！

6. キューティクルオイルを作ってみよう！

*材料

スイートアーモンドオイル・マカダミアナッツオイル 各 5ml

エッセンシャルオイル：オレンジスイート・ティートゥリー 各 1 滴

*エッセンシャルオイル（精油）とは

植物の花、葉、果実などから抽出した天然素材のことで、それぞれ特有の香りと機能を持っています。

🌸 オレンジスイート：甘くフルーティーな香り リラックス効果 安眠

🌸 ティートゥリー：清潔感のあるシャープな香り 抗ウイルス 抗菌作用 白血球を活性化

*使い方

1 日数回、爪の根元に適量をつけて優しくマッサージをしましょう。

冬場は特に乾燥しやすいので、こまめに塗るといいですよ！

