

基本の爪切りケア

2026年2月8日（日） 10:00～14:00
福岡和白病院 2階大会議室 通称『PET2階大会議室』
（〒811-0213 福岡市東区和白丘2-2-75）
主催：日本フットケア足病医学会九州沖縄地方会内
フットケアの日啓発活動推進委員会福岡グループ

AGENDA



爪の構造と役割・観察ポイント



基本の爪切りケア（ゾンデ）



基本の爪切りケア（ニッパー）



基本の爪切りケア（爪やすり）

AGENDA



爪の構造と役割・観察ポイント



基本の爪切りケア（ゾンデ）

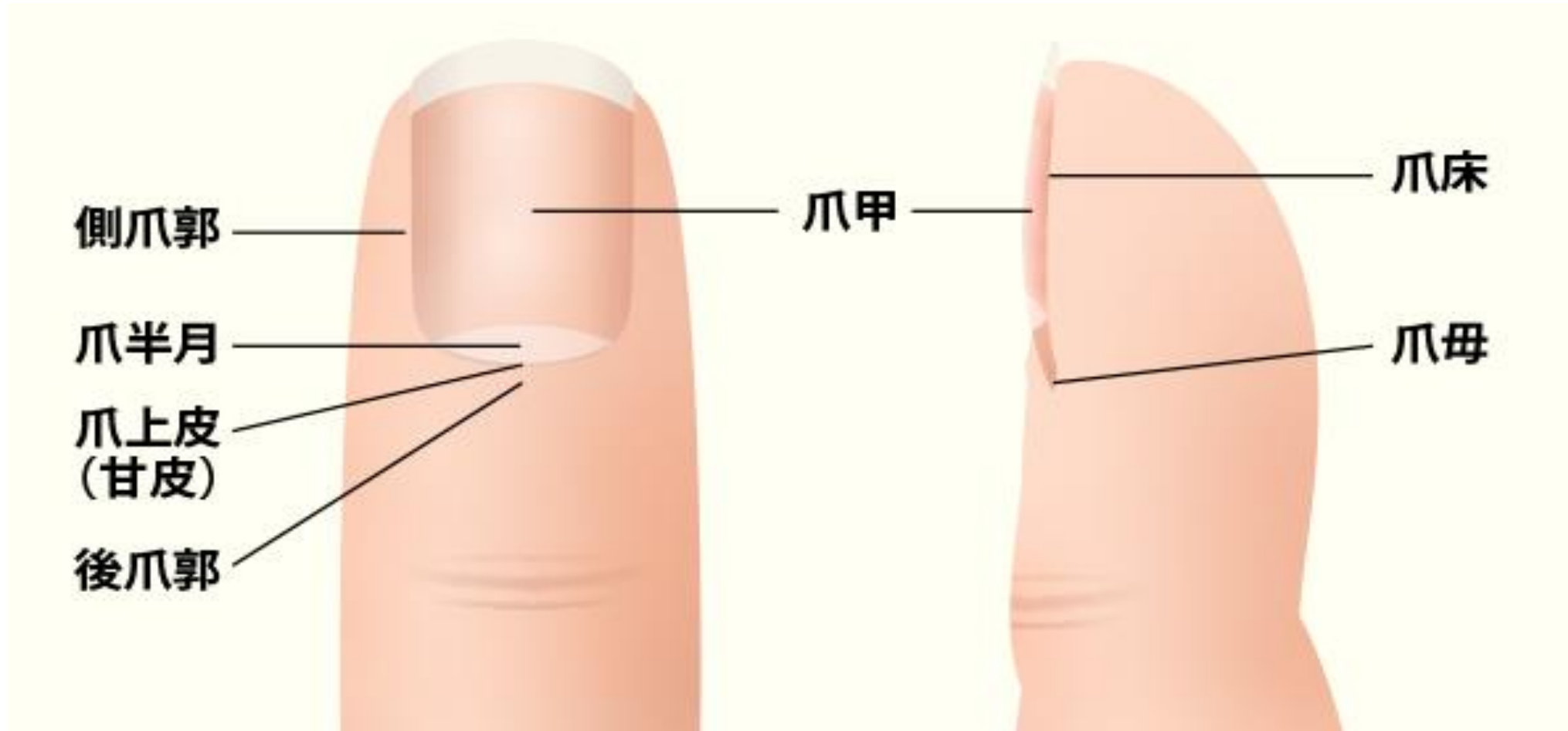


基本の爪切りケア（ニッパー）



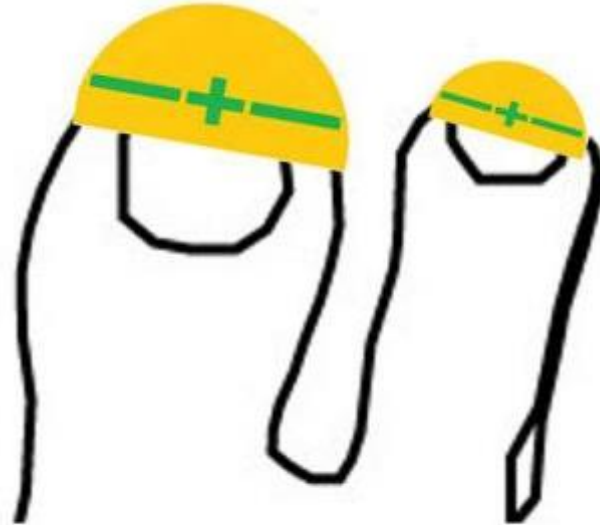
基本の爪切りケア（爪やすり）

爪の構造



足の爪の役割

1.外部からの衝撃を緩和させ、鋭敏な趾先を保護する



足の爪の役割

2. 身体を支え、バランスをとる



足の爪の役割



3. 歩行時の蹴りだし力を強くする



爪の観察ポイント

- ① 形の異常
- ② 色の異常
- ③ 厚み
- ④ 周囲皮膚



腹側翼状爪 (ふくそくよくじょうそう)

- 爪の裏側（腹側）に皮膚が伸び、爪と癒着している状態。
- 通常は離れている爪床の皮膚が、爪の先端方向へ異常に付着・進展している。



POINT

- 爪先の裏に皮膚の張り出しがある
- 爪を切ると痛みがある
- 爪先の遊離縁が短い
- 出血しやすい
- 爪白癬や慢性炎症の既往がある

本日の内容



爪の構造と役割・観察ポイント



基本の爪切りケア（ゾンデ）



基本の爪切りケア（ニッパー）



基本の爪切りケア（爪やすり）

基本の爪切りケア(ゾンデ)



爪ゾンデの使用目的

- 爪と皮膚の境界線確認
- 爪下のゴミや角質の除去



爪ゾンデの種類について

- フットケアに用いるゾンデは、スケーラーゾンデが適している。
先端が細く適度に湾曲しているため、爪甲下や爪周囲の状態、硬化した角質、爪下の異物確認にも適している。
- スケーラーゾンデは、観察・評価・処置の各ステップで活用できる非常に実用性の高い器具である。



ゾンデの持ち方

- 細やかな動きが必要のため『ペン持ち』が最適である。



ゾンデの背面と腹面

●背面



ふっくらと丸みがあり
皮膚を傷つけにくい。
負荷点の確認ができる。

●腹面



適度な凹みが角質除去に向いている。
爪下の状況確認と、貯留した角質除去
ができる。

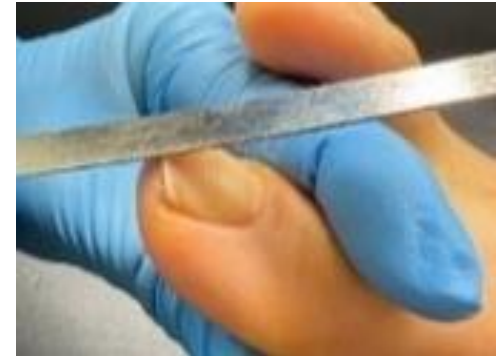
サポートハンドと足趾の固定

- ① 爪溝をしっかりと引き下げる。
- ② 目視でトラブル有無の確認をする。



サポートハンドとは

- 爪や角質ケアを安全に行うために、足や足趾を支えて固定する手のことである。



サポートハンドの重要性

- 患者と施術者双方の安全性の確保

1. 誤切除や誤接触の防止ができる。
2. 体動により、器具が爪や皮膚に当たるのを防ぐ。



サポートハンドの重要性

- 施術精度の向上や細かい部位の操作性をUP

1. 肥厚爪、変形爪、硬い角質などを的確に
「見せる・出す・支える」ことで正確に処理できる。

- 器具の角度や深さのコントロールが可能になる



サポートハンドの重要性

- 対象部位の視認性・可視化の確保

1. 陥入した爪や、溝に埋もれた角質を明確にし目視で確認しにくい部位でも、皮膚や趾を適切に引き分けて処置が可能となる。



ゾンデの当て方

- ① 爪溝のラインにゾンデ背面を沿わせる。
- ② 中枢側から末梢側、爪の中央に向かってゆっくり引くと負荷点を確認できる。



ゾンデの当て方

- ③ ストレスポイントからゾンデを爪下へ滑り込ませる。爪甲裏にゾンデの腹面を当てながら手前に動かし腹面で汚れや、古い角質を取り出す。
- ④ 爪と皮膚の境目の確認のために、視線は爪下のゾンデに合わせる。



ゾンデ使用時の重要なポイント

- 対象者への痛みや不快感は最小限に抑えるよう注意する。
- 爪下皮は、とても過敏な部位なのでゾンデで刺激を与えない。
- 負荷点は、爪甲の皮膚から離れている部位でトラブル（負荷）を受けやすいため、ゾンデ先端を爪に対して直角に差し込まないよう注意する。

ゾンデ使用時の注意点



⑨ 創傷発生
リスクがあるため、
ゾンデを
突き刺さない。

AGENDA



爪の構造と役割・観察ポイント



基本の爪切りケア（ゾンデ）

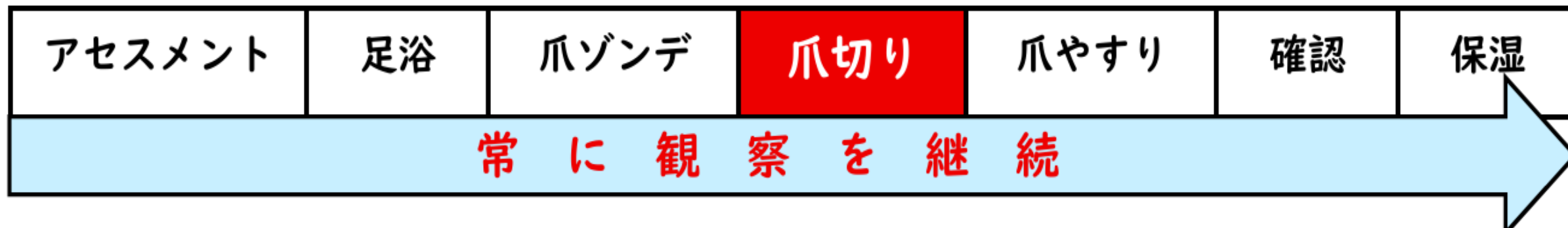


基本の爪切りケア（ニッパー）



基本の爪切りケア（爪やすり）

基本の爪切りケア(ニッパー)



爪切りの目的

- 伸びた爪による皮膚の損傷、爪の剥離・割れ欠けを防ぐなど。

適切な爪切り道具

- 足の爪を安全に切るためには、刃先が目視できる直刃のニッパーを使用するのが適している。硬くて厚い爪も軽い力で切れるので爪への負担が少ない。

直ニッパー

- 直線刃なので真っ直ぐ爪を切りやすい。
- 通常の爪切りに適している。
- 安全のためにも、必ずニッパーの刃先のみで切るよう心がける。



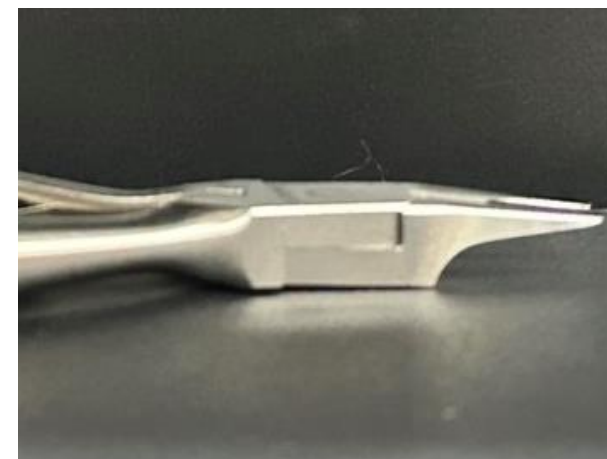
肥厚用爪ニッパ

- 刃に厚みがあり、刃全体で爪を切ることができる。
- 肥厚爪の爪切りに適している。



コーナー用ニッパ

- 刃が真っ直ぐで、先端が薄刃なので陥入した爪や変形した爪でも正確に切ることができる。



皮膚ニッパ

- 甘皮や爪周囲の硬くなった皮膚を除去するのに適している。
- あくまでも皮膚専用なので爪を切ると刃こぼれする。



爪切りの姿勢

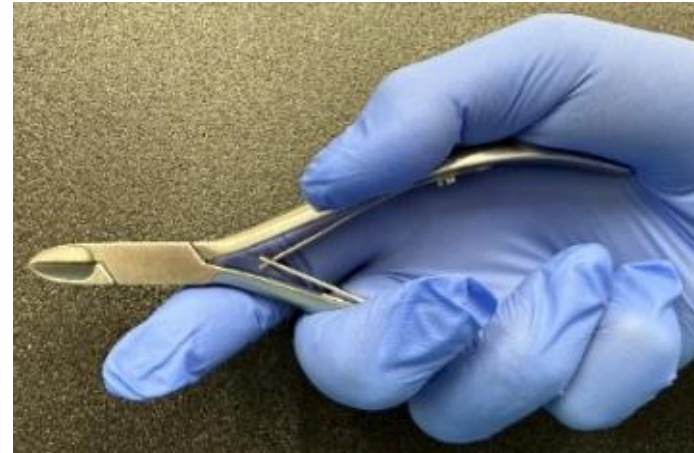
- 患者に向き合い、爪先端が見える位置で行う。
- ニッパーは、刃の平面を患者側に向ける。

基本的なニッパーの握り方

- ニッパーは、第3～第5指で持ち手を支えるように握るのが基本となる。
- 第3～第5指でグリップを握ることで、刃先が閉じて爪を切る動作が可能となる。
- 爪を切る際は、ニッパーの下刃を爪の下にやさしく添え、第3～第5指を使ってグリップを握ることで、上刃が閉じてスムーズに切ることができる。
- この方法により、動作が安定しやすく、不快感を与えにくい切り方が可能となる。

基本的なニッパの握り方

- しっかりと安定したグリップで刃のコントロールがしやすく、力も入りやすい。



基本的なニッパの握り方

- 刃全体で切ろうとすると、爪が割れる恐れがある。
- 安全のためにも必ずニッパの刃先のみで切る。



基本的なニッパーの握り方

- 足趾の向きや姿勢が制限される場面では、ニッパーを覆う様に握る場合もある。
- しかし動作が不安定となり手ブレしやすく、刃のコントロール性が落ちるため技術を要す。



爪の切り方

- スクエアオフカット・ラウンドスクエアカットが理想的な切り方であるとされている。



第7回 日本フットケア・足病医学会 九州・沖縄地方会

学術集会フットケア指導士対象 実技講習会必須講座

フットケア実技マニュアルが出来ました

～私はここに拘りました②～

日本フットケア・足病医学会 九州沖縄地方会内
フットケア実技マニュアル委員会
一般社団法人日本フットケア研究機構 ペディ長崎J. 代表
柚之原 かおり

拘り② 情報のアップデート

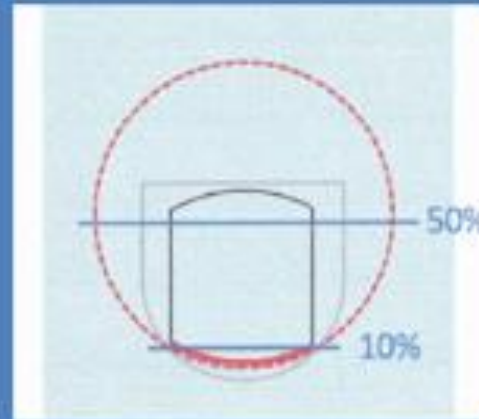
なぜ?から生まれる
エビデンスの追求



ラウンドスクエア

スクエアオフとラウンドの間

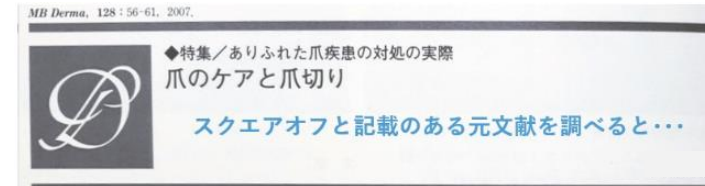
スクエアを意識しつつも先端
は趾先のカーブに沿ってカットする。円周の10%。



拘り③ エビデンス（ラウンドスクエア）

そもそも、なぜスクエアオフが基本になったのか？

2007年の文献にたどり着く



美容家
宮川晴妃先生

(a) 爪切りの基本

足の爪切りの基本は「スクエアオフに切ること」である。足の爪を、手の爪と同じような形に切ると理解している人が多いが、それこそが陥入爪・巻き爪を発生させる原因となるということを理解する必要がある。

スクエアオフの切り方とは、足指の先端の形になるように切ることである。足裏から見た指の形はトウモロコシの実のようである(図4)。両端を少々上向きにニッパーの刃を入れ、あとは垂直に切る。足指の先端に平らなものを当て、爪が当たらないくらいの長さとする。すなわち、フリーエッジと呼ばれる部分を0.5～1.0 mm 残す(図5)。

爪の形の呼び名は、英語圏（主にアメリカ）の美容ネイル業界から始まった



爪の形呼び名

その後、医療・介護分野での
爪の切り方の形状は検証されていない



大木皮膚科院長：大木更一郎先生のコメント

「実際はスクエアオフであった形をラウンドオフと呼んだり、その逆もあり、よく検証しないまま呼び方だけが「ひとり歩きしてしまった。」

実際に……



爪の形の写真orイラストと
呼び名が一致しているのは、
2冊のみ

I

A

スクエアオフ

ラウンドスクエ
ア



引用文献：「巻き爪予防に効果あり！ 正しい爪の切り方」（順天堂大学医学部附属順天堂医院 足の疾患センター）
You Tube: <https://www.youtube.com/watch?v=r5X12vig3P8>



アセスメントに応じた爪の切り方

スクエアオフ



<メリット>

- ・角がしっかり出ているので巻き爪になりにくい
- ・爪甲表面積が大きく、床反力を受けやすい
- ・爪甲先端の両サイドが皮ふに食い込みにくい
- ・切り方がシンプルで失敗が少ない

<デメリット>

- ・伸びてくると靴の中で当たりやすい
- ・靴の中で当たると剥離爪となる可能性
- ・爪甲先端両サイドが引っかかりやすい
- ・隣接する趾に当たって痛み、傷をつくる



アセスメントに応じた爪の切り方

ラウンドスクエア



<メリット>

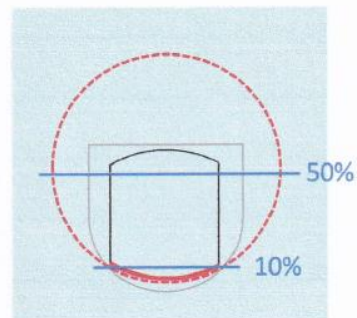
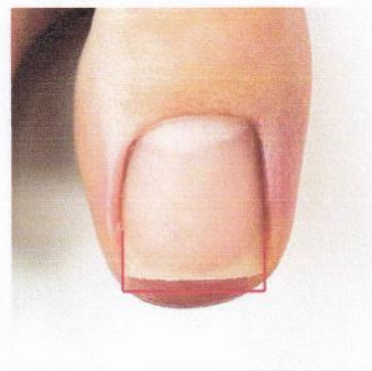
- ・趾先の自然なカーブに合わせているため伸び方が均等
- ・爪甲先端両サイドがピンポイントで圧迫を受けることが少ない
- ・爪甲が伸びてきても、ひっかかりにくく、隣接する趾への刺激が少ない

<デメリット>

- ・スクエアオフよりも切り方にコツがいる。
- ・ラウンドスクエアの形を意識して切らなければ、ラウンド型になってしまう。
- ・切り終わりを失敗すると爪棘が出来てしまう

ネイルスクール フットケアテキスト

から爪のシェープが変更になりました。成長する爪のことを考慮してスクエアラウンドを推奨します。
スクエアラウンドが良いのかを説明して、お客様の好みの形とスクエアラウンドをお選びいただいて



×スクエアオフ

推奨○ラウンドスクエア

円周10%のカーブ

スクエアオフにすると爪が伸びてきた時に、趾先より爪が飛び出す。

そうするとその爪が靴や、隣の趾に当たり欠けや割れそして痛みの原因になる。

AGENDA



爪の構造と役割・観察ポイント



基本の爪切りケア（ゾンデ）



基本の爪切りケア（ニッパー）



基本の爪切りケア（爪やすり）

基本の爪切りケア(爪やすり)

アセスメント

足浴

爪ゾンデ

爪切り

爪やすり

確認

保湿

常に観察を継続

爪やすりの目的

- 爪の長さを整えたり、切り口をなめらかにする。
- 特に、爪切り後は爪がひっかからないよう整える必要がる。

紙製爪やすりについて

- 紙のやすりを木やプラスチック、スポンジなどの芯材に貼ってあるもの。
- 薄いもの厚みのあるものと多様である。
- 薄めの方が扱いやすい。
- 感染予防のため使いまわさずに、ディスポ器材として用いる。

金属製・ダイヤモンド製

- 薄いため爪下の研磨が容易である。
- 研磨能力も高い。
- ステンレスなどの金属に「ダイヤモンド」などの砥粒を付着させたもの。
- 消毒が可能で粗さによって仕上がりが異なる。

⑨ 注 金属の錆に注意が必要である。

ガラス製

- 研磨能力は高いが、厚みがあるため爪下を研磨するのには不向きである。
- しかし、厚みがあることで皮膚を傷付けるリスクが低いいためホームケアには適している。

やすりの使用方法

- 第1～3指で支えるように持つ。
- 爪先と趾先が同じくらいの長さになる程度が基本となる。



やすりの動かし方

- 爪の先端を正面から見る。
- 真っ直ぐな線を意識し、やすりを一方向にスライドさせる。
- 往復がけは、爪割れ欠け原因となるのでNGである。



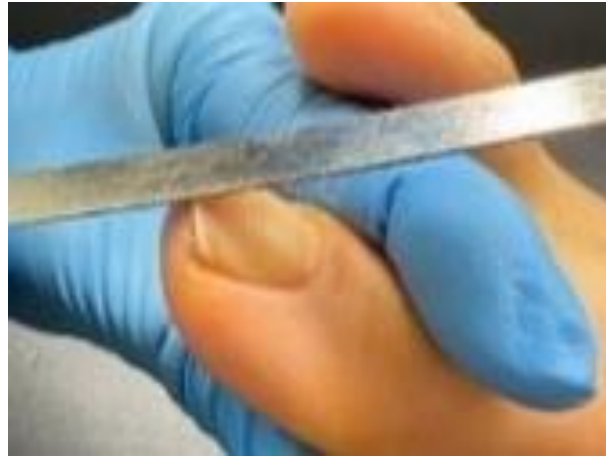
両端（角）のオフ＝角の丸め

- 足趾の形状や、隣接する趾との重なり具合で、爪の角が他の趾に当たり傷や爪の欠けを引き起こすことがある。
- トラブル予防のために、角を適度に丸めて仕上げる。



サポートハンドの位置

- 爪やすり時のサポートハンド



最終チェックと仕上げ

- 指で爪の先端や角をなぞり、引っかかりがないか確認する。
- 爪切り後の断面の処理（エッジの処理）
やすりをかけた直後は、爪の先端にわずかなバリ（ギザギザ）が残る。靴下や布団に引っかかったり、微細なトゲ状断面がトラブルの原因になる。

最終チェックと仕上げ

- 粉・削りカスの除去

やすりを使用した後は、細かい削りカスが爪の下や周囲に残ることがある。削りカスが皮膚を刺激し、感染症の原因となることもある。スケーラーゾンデやネイルブラシ、ガーゼなどで丁寧に削りカスを除去することが重要である。

仕上げの観察確認項目

- 爪、側爪郭、爪床付近の皮膚までケア出来ているか確認する。
- 皮膚が赤くなっていないか確認する。
- 巻き爪傾向がないか確認する。
- 最終観察を忘れずに実施する。

Hands-on Practice



基本の爪切りケア

2026年2月8日（日） 10:00～14:00
福岡和白病院 2階大会議室 通称『PET2階大会議室』
（〒811-0213 福岡市東区和白丘2-2-75）
主催：日本フットケア足病医学会九州沖縄地方会内
フットケアの日啓発活動推進委員会福岡グループ