



治療の副作用等でつめが薄くなって割れやすくなったり黒ずんだり…。
つめのトラブルでお困りの方はいらっしゃいませんか？

♡ ~つめのトラブルQ&A~ ※ソシオエステティシャンに回答頂きました♡

Q. 治療を重ねていくうちに黒ずんで来ました。カバー方法は？

A. ネイルが目立たなくする方法はあります。保護するという意味でベースコートが付けただけでも大丈夫です。好きな色をその上に塗っておしゃれしても良いと思います。くすんだピンク（みょうがの皮の色！みたいな感じ）が明るく見せてくれるようです。但し、除光液の頻繁な使用はお勧めしません。除光液を使わずに上塗りして構いません。（お湯で落ちるタイプも有り）

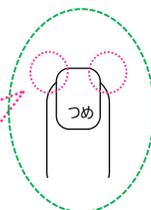


お勧めの色です！

Q. 縦線が出来、切ると割れてしまいます。

A. 大人用のつめ切りで大きく切ってしまうと弱っているつめは割れてしまいます。小さく少しずつ切るか、あるいは目の細かいつめ用ヤスリで一定方向に引きながら切ると良いです。（お風呂上がりがベスト）切る時はスクエアカット（丸い形に切らない。両端を深く切らない）がよいです。

●スクエアカット●
（両端の角は紙やすりで整えてください）



Q. 割れやすくない、ぶつかると痛い…。対処法はありますか？

A. つめ専用オイル（ドラッグストア等でも購入可）などでマッサージした後にベースコート（市販のもので可）を塗ってからネイル（お好きな色）、最後にトップコートを塗るとより保護効果が強まります。つめ先にトップコート（市販のもので可・透明で爪の保護の役目をします）を上塗りし、割れや痛みを防ぐ方法もあります。

Q. 治療中のお手入れはどうすればいいの？

A. つめケアで大切なことは**保清・保湿・保護**です。

* **保清**：手洗いはしっかり丁寧に。その際、つめの間も意識して洗いましょう。

* **保湿**：つめ専用オイルをつめに塗ってマッサージすると保湿効果が高まります。

* **保護**：保湿の後・寝る前等に綿の手袋を使用するとよりしっとり感が長持ちします（裏返しにして縫い目などが直接あたらないようにすると痛くなく、つめのダメージも少なくなります。）

※ささくれは引っ張らず、はさみで切りましょう。



※ソシオエステティシャン…医療機関や社会福祉施設の専門家チームと協力しながら医療や福祉に関する知識に基づいたエステティックを通してケアを行うエステティシャンのことで。



※ がんサロンではウィッグ業者による「ウィッグ・カバーメイク・ネイル相談会」を開催しております。サロン予定表をご確認ください。

※ 日程変更等もありますのでご相談希望の方は事前に「がんサロン」または「がん相談支援センター」にお問い合わせください。

「がんサロン」に気軽に立ち寄りください♪



大崎市民病院 がんサロン 令和7年3月の予定表

【開設曜日・時間のお知らせ】

★ 月 …10:00～14:00

★水・金…10:00～15:30

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3 ●認定看護師による相談会 10時～14時	4	5 ●DVD上映会 「脱毛ケアとネイルケア」 10時～11時	6 ●ウィッグ・カバーメイク ・ネイル相談会10時半～12時半	7(金) 休	8
9	10 ●認定看護師による相談会 10時～14時 ●ウィッグ相談会 10時～12時	11	12 ●ウィッグ・カバーメイク・ネイル 相談会10時半～12時半 ●おしゃべりサロン(予約不要) 14時～15時【患者さんやご家族が集 まって一緒にお話が出来る日です】	13	14 ●DVD上映会 「口腔ケアと食事の工夫」 10時～11時	15
16	17 ●認定看護師による相談会 10時～14時	18	19 ●DVD上映会 「がん遺伝子パネル検査」 10時～11時	20	21 ●ウィッグ・カバーメイク ・ネイル相談会 10時半～12時半	22
23	24 ●認定看護師による相談会 10時～14時 ●ウィッグ相談会 10時～12時	25	26 ●DVD上映会 「ゲノムを学ぶ がんと遺伝」 10時～11時 ●ウィッグ・カバーメイク・ネイル 相談会 11時～13時	27	28 ●ウィッグ・カバーメイク ・ネイル相談会 10時半～12時半 ●おしゃべりサロン(予約不要) 14時～15時【患者さんやご家族が集 まって一緒にお話が出来る日です】	29
30	31 ●サロンオープン 10時～14時					

大崎市民病院 がんサロン 令和7年4月の予定表

【開設曜日・時間のお知らせ】

★ 月 …10:00～14:00

★水・金…10:00～15:30

日	月	火	水	木	金	土
		1	2 ●DVD上映会 「脱毛ケアとネイルケア」 10時～11時	3	4 ●ウィッグ・カバーメイク ・ネイル相談会 10時半～12時半	5
6	7 ●認定看護師による相談会 10時～14時	8	9 ●ウィッグ・カバーメイク ・ネイル相談会 10時半～12時半	10	11 ●DVD上映会 「ゲノムを学ぶ がんと遺伝」 10時～11時	12
13	14 ●認定看護師による相談会 10時～14時 ●ウィッグ相談会 10時～12時	15	16 ●DVD上映会 「口腔ケアと食事の工夫」 10時～11時	17	18 ●ウィッグ・カバーメイク ・ネイル相談会 10時半～12時半	19
20	21 ●認定看護師による相談会 10時～14時	22	23 ●ウィッグ・カバーメイク ・ネイル相談会 11時～13時	24	25 ●ウィッグ・カバーメイク ・ネイル相談会 10時半～12時半	26
27	28 ●認定看護師による相談会 10時～14時 ●ウィッグ相談会 10時～12時	29	30 ●DVD上映会 「がん遺伝子パネル検査」 10時～11時			

*「認定看護師による相談会」や「臨床心理士による相談会」は、ご希望がありましたら、随時、おつなぎすることも可能です。
* 予定日以外の日にも「ウィッグを試着してみたい」、「購入したい」などのご希望がある方は、日程や場所のセッティング調整が可能です。
* サロン開設日以外に下着情報が欲しい・試着希望等の方へ対応可能です。
* 希望される方は1階がん相談支援センターにお声がけください。

●「おしゃべりサロン」(患者さんやご家族がサロンに集まって一緒にお話が出来る日)が6月から開催予定です。「誰かと話したい」、「副作用について聞いてみたい」、「身近な情報が欲しい」…。一人で悩まず、みんなで話してみませんか？
がんピアサポーター(がん体験者・職員)がサポート致します。

【開設時間】

●(月) 10時～14時 ●(水)・(金) 10時～15時半
※(水)・(金)はがん体験者(職員)が在室しています。

★ 開設時間や催し物を変更する場合がありますので、何卒ご了承ください。

大崎市民病院: 0229-23-3311(代)
がんサロン(内6852) 担当 万城目・高橋

＜がんサロン案内図＞

