

≡ 今月のテーマ ≡

巻き爪



日本人の10人に1人が「巻き爪」または「巻き爪予備軍」だといわれています。症状が悪化する前に、適切なケアを行って、きれいで快適な足爪を手に入れましょう。

こんな症状がある人は注意!!



- ★爪が伸びると指先が痛い
- ★痛くはないが、指先に違和感がある
- ★爪の両端、または片側が食い込んでいる

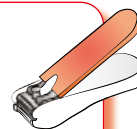


巻き爪とは

爪の端が内側に巻き込んだ状態になることです。進行すると、爪が皮膚に食い込み、痛みが発生します。痛みを避けようとして姿勢や歩き方が悪くなり、ひざ痛や関節痛、腰痛を引き起こしてしまうことがあります。高齢者の場合は転倒につながる危険もあります。

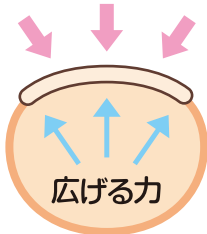
巻き爪の原因

- ★間違った爪切り
- ★指に力が加からない(あまり歩かない)
- ★足の形に合わない靴をはく など



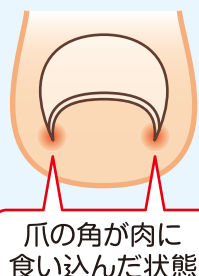
正常な爪

巻く力



広げる力

かんにゅうそう 陥入爪



爪の角が肉に
食い込んだ状態

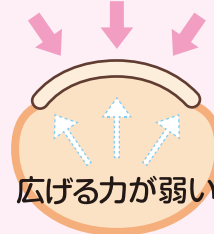
巻き爪になりやすい状態

巻く力が大きい



広げる力

巻く力



広げる力が弱い

(菅谷文人他「巻き爪の発生メカニズムに即した治療方法とは」
『聖マリアンナ医科大学雑誌』42巻第2号 pp.54-55,2014.8)

間違った爪切りで多いのは深爪です。深爪をすると、足の指に力が加わった際、爪の先の皮膚が力を受けて盛り上がります。その結果、爪はまっすぐ伸びることができず厚みが増したり、両端が巻いたりしてきます。

また、爪の両端をわずかでも切り残してしまうと、その爪がとげのように皮膚に突き刺さり、痛みや炎症を引き起こす、「陥入爪(かんにゅうそう)」の原因になることもあります。痛みを和らげようとして深爪を繰り返すと、症状は悪化してしまうので注意が必要です。

巻き爪の予防法

正しい爪切り

巻き爪を予防したい方にはスクエアカットがおすすめです。スクエアカットは皮膚から水平に爪を切り、角を残す切り方です。特に、爪の左右の端の部分の部分を切りすぎないように気を付けましょう。お風呂あがりなど、爪が柔らかくなっているタイミングが切りやすいです。

爪切りは、切り口が逆カーブになっているものや、真っすぐなものを選びましょう。

爪の先端は四角い形が理想的

親指と同じ長さ

爪の角度を残す
とがった角はヤスリなどで少し丸めましょう。

凸刃

直線刃

爪の中心を切る刃

真っ直ぐに切り揃える

誤った切り方の例

爪が長すぎると、靴などに圧迫されて、痛みや爪の変形が生じやすくなります。

爪が短すぎると、先端の皮膚が隆起し、爪の伸長が妨げられて変形しやすくなります。

爪の角を切り落とすと、爪が皮膚に食い込んで、炎症や痛みが生じやすくなります。

監修：慶應義塾大学 皮膚科 専任講師 齋藤昌孝先生

適度な歩行運動

爪は放っておくと自然に内側へ曲がる性質があります。歩くことで地面からの力がかかり、平らな爪を維持することができます。つま先をまっすぐ前方に向けて足を出し、地面をしっかり蹴るようにして歩きましょう。



靴のサイズに注意

適切なサイズの靴を履くことが重要です。指先の余裕は5~10mmぐらいを目安にして、土踏まずがきちんとフィットしている靴を選ぶことが大切です。



巻き爪で受診する際、皮膚に炎症がない場合は保険適応がありません。医療機関により費用は異なるため、皮膚科、形成外科、整形外科など、巻き爪の矯正をしているところをお探しいただき、受診前にお問い合わせください。

お薬や介護についてわからないことや、気がかりなことがありましたら、お気軽にお尋ねください。

担当 みやこ薬局 北山店



みやこ薬局

<https://www.miyako-ph.co.jp>

本店・山科店・薬大前店・マツヤスーパー店・北山店・紫竹店・大宮店・桂店