

巻き爪を防ぐには？

お医者さんに
聞いてみよう

21



足の指の巻き爪に悩んでいます。爪が足の指に刺さり痛い。原因や予防法、今からでも和らげる方法があれば教えてください。

指の爪が内側に曲がってしまいい、皮膚に食い込んでいる状態を「巻き爪」と言います。主に足の親指の爪に見られます。また爪が周囲の皮膚に刺さり、炎症を起した状態を「陥入爪」と呼びます。

巻き爪を放っておくと痛みのため姿勢が悪くなり、足腰に大きな負担がかかります。そのため巻き爪の原因を取り除いて適切なケアを行うことが重要です。

まず巻き爪になる原因について

1ミリ残し直線に切る

正しい爪の切り方

1 白い部分を1ミリ残し直線に切る

2 角は爪やすりで丸く削る

ポイント

■ 斜め切り、深爪はしない



説明します。一つ目は「爪の切り方」です。深爪や爪の両端の切りすぎにより、爪の先端が側方の皮膚の中に埋もれてしまい、そこに外側からの力が加わると爪が内側に曲がり巻き爪になります。二つ目は「不適切な靴選び」です。先端が細い靴や小さすぎる靴を履いていると、爪が圧迫されて内側に曲がりやすくなり巻き爪になります。一方で、靴が大きすぎると歩く時に靴の中で足が前方に移動し、足の指の先端に負担がか



指を床につけて歩く



足に合った靴選びが大事



深爪・両端切りすぎ注意

《答える人》



牧野輝彦さん

富山大付属病院皮膚科診療教授

かり、これも巻き爪の原因になります。

三つ目は「爪への圧力不足」です。爪は歩く時に適度な圧力が下から加わることによって平らに保たれます。そのため寝たきりの方や歩く量が極端に少ない方は爪が曲がりやすくなります。また、足の指を床につけない「浮き指」で歩く人も、爪に適度な圧力が加わらないため巻き爪になりやすいです。

四つ目は「足の指への過度な負担」です。激しいスポーツをしている方は、側方から爪に過度の圧力がかかるため巻き爪になることがあります。

最後に「爪水虫」も原因となります。爪に生じるカビの感染症である爪水虫にかかると爪が白くにごり、厚くなります。この爪の変形が原因で巻き爪になることもあるのです。

次に巻き爪になってしまった場合の対処法について紹介します。

まずは正しい爪切りです。症状が軽度の場合は、セルフケアによる症状の改善が期待できます。巻き爪を少しずつ矯正していくために、深爪にならないように爪の先端の白い部分を1ミリほど残して直線に切り、爪の端の部分をややすりで整えるようにしてください(図)。深爪にならないように気を付けましょう。

次に適切な靴選びです。靴による爪への圧迫・負担を和らげるには、足の大きさに合ったサイズの靴を選び、靴ひもなどで足首や足の甲をしっかり固定する「正しい履き方」をしましょう。また足の指を床につける「正しい歩き方」を心がけることで、適度な圧力がかかり爪を平らに保てます。

セルフケアだけでは症状が改善されない場合や、陥入爪になり皮膚に炎症(赤みや痛み)が生じている場合は、皮膚科など専門の医療機関を受診しましょう。医療機関では爪の矯正治療、炎症や痛みが強い場合は皮膚に刺さっている爪の部分切除などが行われます。これらの治療をしても炎症を繰り返し、症状が改善しない場合は、手術治療を行うこともあります。

巻き爪は爪の切り方や靴のサイズ、歩き方などさまざまな原因で起こります。予防と改善のために正しいセルフケアを行いましょう。



隔週火曜に掲載。
これまでの連載は
こちらからご覧
いただけます