

爪の手入れ～巻き爪防止について～

足の爪のかたちは、乳児の頃は平らですが、歩き始めると次第に横方向に巻いて丸みをおびてきます。そして、爪が正常よりさらに巻いて入りこんだ状態を巻き爪といいます。巻き爪は足の親ゆびの爪に生じることが多いです。自覚症状の無いこともあります。痛くなったり、化膿したりすることがあり、場合によっては歩くのに支障をきたすことがあります。



足の爪には、自然に爪を横方向に丸く巻こうとする力と、歩行することによって加わる爪の丸みを広げようとする力が働いています。これらの力のバランスが保たれることによって、爪のかたちが保たれています。そのため、先のせまい窮屈な靴を履く場合など爪に過度に強い力がかかる状態が続いたり、車椅子の生活や寝たきりの生活など爪にほとんど力がかからない状態が続いたりすると、爪を丸く巻こうとする力が強くなり、巻き爪になることがあります。また、爪の切り方が深爪の場合、爪水虫（爪白癬）にかかっている場合なども巻き爪の原因になります。

巻き爪は、日ごろから手入れをすることで、ある程度予防できたり改善したりします。まずはじめに、足の爪を切りすぎないようにしましょう。爪を切りすぎて深爪の状態になると、ゆび先の皮膚がみえてしまいます。この状態で歩行する力が加わると、爪の無い部分のゆび先の皮膚が盛り上がってくる場合があります。盛り上がった皮膚は、爪の前方への伸長を妨げてしまい、巻き爪になりやすい状態になります。足の爪を切る時は、爪の先や角が、ゆび先よりほんの少し出るように残しましょう。



靴の選び方にも注意が必要です。先のせまい靴は爪の横方向に丸く巻こうとする力をさらに強めてしまい、巻き爪の原因になりやすいです。靴は大き過ぎてもよくありません。靴の中で足が遊んでしまい、ゆび先が靴の先に当たり、かえって爪に力がかかってしまうからです。足に合った靴を選ぶようにするとよいでしょう。



爪水虫が原因で巻き爪になる場合があります。爪水虫がある場合は、早めに医療機関での治療をおすすめします。また爪水虫にかからないようにするためには、生活環境中の白癬菌の量を減らすことが最も大切です。入浴時、足をしっかり洗うとよいでしょう。靴下は毎日洗濯するとよいでしょう。靴下、靴を履くときは、足を清潔にしてからがよいでしょう。



大澤皮膚科医院 大澤徳哉

問い合わせ先：津山市健康増進課

TEL 0868 - 32 - 2069