

## フットケアのワンポイント

12月になり、冷え込みが強くなってまいりました。この時期になると、靴下の重ね履きや温かい靴によって、足の爪の病気が増えることがあります。

日常診療で特に多い「巻き爪」について、お家でもできるセルフチェックやケアをご紹介します。



巻き爪には、2種類あります。1つは爪が指（爪床）の方向に曲がったり、食い込んだりしている状態の「湾曲爪」です。

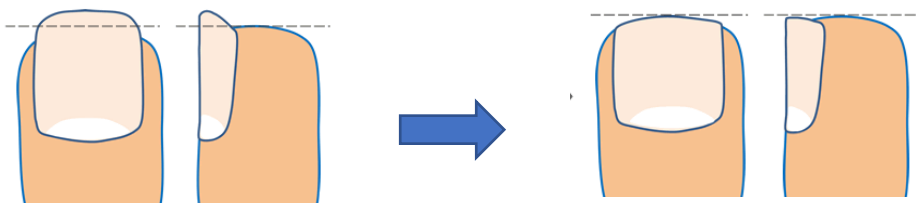
もう1つは、湾曲爪に細菌などによる感染・炎症を伴った状態の「陥入爪」です。陥入爪まで症状が進んでしまうと、爪の周りが赤く腫れて、痛みや血が出たりすることがあります。この状態になると、病院での外科的な治療が必要となることが多く、治癒まで定期的な受診が必要となります。

※進行する前段階にある、湾曲爪の早期発見、セルフケアが重要です。

巻き爪の原因としては、次の3つが多いといわれています。

- 不適切な爪切り…全体を短く切ったり、爪の両端を切り落とす三角切りや丸切りをしたりすると、爪が内側に曲がりやすくなります。
- 靴や靴下の不適合…小さすぎる靴、大きすぎる靴、ハイヒールなどは、歩くときにつま先が靴と当たってしまいます。そのたびに爪が指を刺激して、爪の曲がりや炎症が起きやすくなります。
- 足の怪我や変形…爪が割れたり剥がれたりした後、再生する爪が変形することがあります。外反母趾なども爪への負担がかかるといわれています。

ご自宅でできる予防として、最も簡単なのは適切な爪切りの実践です。「スクウェアカット」という切り方を行うことで、巻き爪のリスクを減らすことができます。



横にまっすぐ切ってください。

角は引っかからないように滑らかに爪の先端と指の先端が同じ高さ

日常的な対策の一環として、靴の調整や適度な運動などを心がけてもらえれば幸いです。炎症を伴う巻き爪などご自宅ではケアが難しい時は、当院外科までご相談ください。治療とご自宅でできる対策などを一緒に考えていきましょう。