

オアシスだより



よくある爪の病気 ～「巻き爪」の話～

オアシス第二病院
川野 克則

よく見かける爪の病気に「巻き爪」があります。実はかなり多くて、日本人の10人に1人は「巻き爪」に悩まされているとも言われています。

巻き爪とは前から見た時に、爪が内側に丸く曲がっている状態のことで、足の親指の爪によく見られます。巻き爪の端が皮膚に食い込むと痛みや炎症を起こし、この状態を「陥入爪(かんにゆうそう)」と言います。陥入爪は歩けない程の痛みを伴うことがあり、悪化する前に適切な処置が必要です。

巻き爪



肉芽腫



巻き爪の症状

「巻き爪」だけでは症状は出ませんが、「陥入爪」になると、

- ①初期は指先の炎症のため赤み(発赤、ほっせき)が出現。
- ②歩行のたびに体重がかかり、痛みが出てきます。
- ③爪の食い込みを放置しておくと、炎症がさらに強くなり、痛みとともに指が腫れたり、爪の横に赤みを帯びた肉ができることがあります。これを「肉芽腫(にくげしゅ)」と言います。
- ④細菌感染をおこすと発赤や腫れが強くなり、膿が貯まることもあります。激しい痛みを伴い、重症の場合、指先に体重をかけることができずに、踵で歩くような状態となることもあります。

巻き爪の治療

「巻き爪」そのものの治療としては、ワイヤーによる矯正や、爪母(そうぼ、爪を作る組織)を薬品で破壊する方法もありますが、通常は陥入爪となった場合に治療が必要となります。

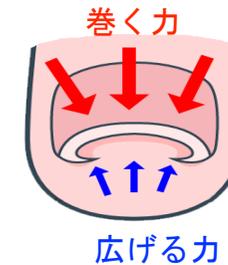
- ①陥入爪で腫れや痛みの症状がある時は、テーピングや、食い込んだ爪を切除したりの処置が必要です。
- ②膿が貯まっている場合は、膿を排泄する処置後に、抗生剤の飲み薬で治療します。
- ③肉芽腫ができている時は、ほとんどの場合、陥入爪が原因となっているため、肉芽腫の切除だけでなく、食い込んだ爪の処置をおこなわなければ、なかなか治りません。肉芽腫に軟膏だけ塗っても治りにくいのは、このような理由です。



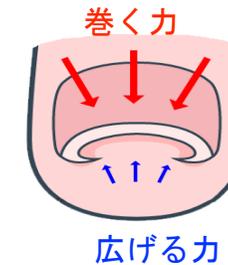
巻き爪の予防

- ①「巻き爪」があっても「陥入爪」を起こさないためには、深爪をしないことです。運動のあとなどに爪先端近くの痛みが出た時、つい爪を深く切ってしまうことがあります。爪の側面だけでなく、爪先端部でも皮膚に陥入する原因になります。
- ②先が細い靴を履き続けると外反母趾(がいはんぼし)や巻き爪になりやすいため、足に合った靴を履くことが予防になります。
- ③爪の水虫も巻き爪の原因になりますので、適切な治療を受けてください。
- ④歩くこと、歩行の維持が巻き爪の予防になることは、意外と知られていません。爪は元々巻く性質があるため、足の指を地面につけないで歩く「浮き指」や、麻痺などで歩けなかったり、臥床期間が長かったりすると、足指の下から爪を広げる力が加わらないため、巻き爪が生じます。巻き爪を予防するためにも、日頃から正しい歩き方を心がけましょう。

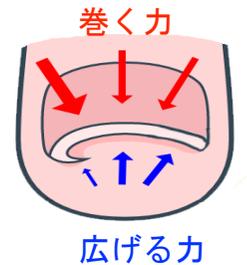
巻き爪になりやすい状態



巻く力が強い
窮屈な靴や
合わない靴など



広げる力が弱い
浮き指や寝たきりの
状態など



不均衡な状態
外反母趾など

