

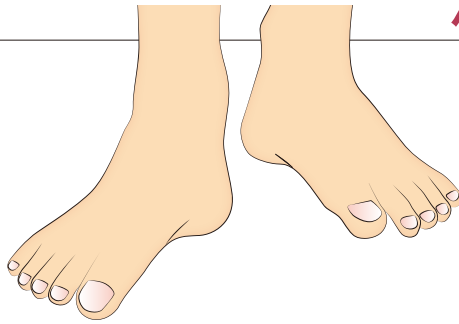
爪

のはなし



ツカザキ記念病院

内科 医長 木下真一郎



近年、糖尿病など生活習慣病の増加に伴い、足の病変も増えており、病変に対する予防・治療を総括したフットケアに関心が高まっています。しかし、どの科を受診したらよいのか分からず、爪の白いところを全て切ればよいなど、誤った認識を持っている方も少なくありません。その結果、深爪をするなどして爪が分厚くなってしまったことで、かえって症状が悪化してしまう事も多くなっております。

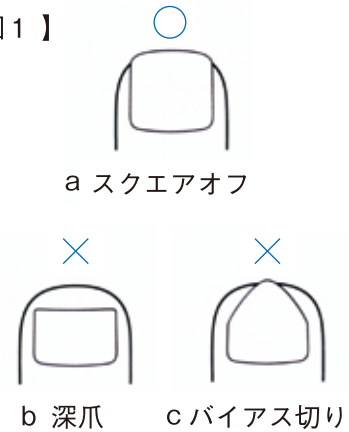
爪とは

足の爪には、さまざまな衝撃から足を守り、微妙なバランスを取ることで、歩いたり走ったりするときの動作を助け、体を支えるという役割があります。

爪切り

爪の正しい切り方は、スクエアカット法（図1a参照）が最も良いと言われています。スクエアカット法のポイントは、①真っすぐ真横に切る ②切る

【図1】



ときに挟む幅を大きく取らない ③数回に分けて少しずつ切る ④足の指先まで処置できたらヤスリで削る ⑤爪の端のカットは角度をつけない などであり、ゆっくりと時間をかけて丁寧に行うことが大事です。しかし、爪先に白い部分が残っていると、見た目に不衛生であるといった印象や、不精であるといった偏見を持っている人などは、深爪（図1b参照）をしてしまいがちになります。それが原因となり、巻き爪になってしまうと、爪の端に痛みが生じるために、バイアス切り（図1c参照）をしてしまい、さらに巻き爪を悪化させてしまうことになり、悪循環に陥ります。

爪のトラブル（巻き爪）

原因

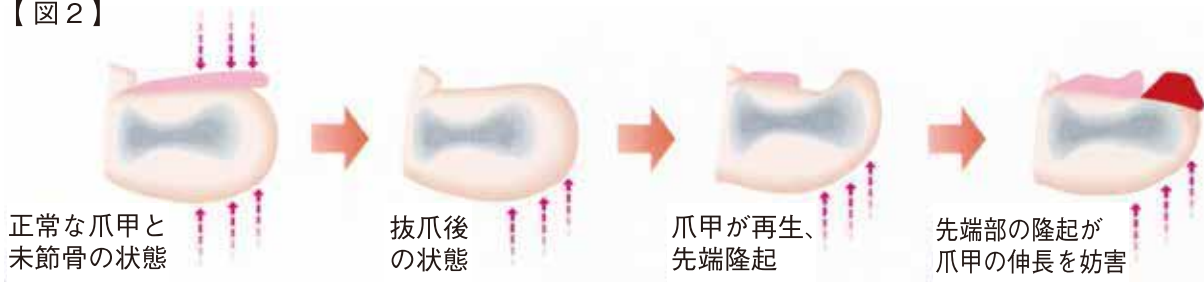
爪が剥がれてしまったり、爪の端を切り過ぎたりしたことで、歩行時に足の指に対して下（地面）から圧力がかかり、指の先端部が膨れ上がってきます。そのため、爪が真っすぐに先端まで伸びることができず、分厚くなる、巻き込む、反り返るなど、さまざまな爪の変化が生じます（図2参照）

治療

保存的治療には、痛みの度合いに応じて、いくつかの治療法があります。つま先の爪の隙間にコットン（綿）を挿入して圧力を取り除く方法へコットン法・図3参照や、陥入部の爪を斜めにカットする方法へ部分抜爪法は、痛みが軽度の巻き爪に向いています。

また、保険適応外治療ではありますが、爪の巻きが強い場合は、爪の白い部分に2か所穴を開けて、弾力性のあるワイヤーを挿入する方法へ弾性ワイヤー法・図4参照や、個々に合わせて作製したフック状の特殊なワイヤーを、爪の両端に挿入後、中央で巻き上げ

【図2】



正常な爪甲と末節骨の状態

抜爪後の状態

爪甲が再生、先端隆起

先端部の隆起が爪甲の伸長を妨害

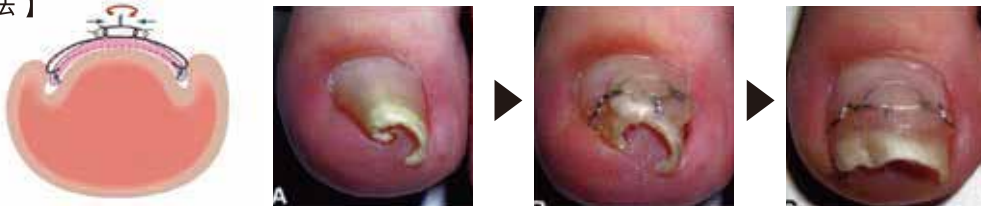
【図4 弾性ワイヤー法】



【図3 コットン法】



【図5 VHO法】



徐々に持ち上げる方法へVHO法・
図5参照」といったワイヤー矯正法
を施すこともあります。

根治治療法としては、麻酔処置後に、
爪縁を根元までカットし、爪の根元を
特殊な薬剤で焼却処置する方法へフェ
ノール法があり、これは巻き爪に
感染が加わったような爪の方に施す治
療法です。

予防法

まずは、スクエアカット法などの正し
い爪切りを習慣づけましょう。

サイズの合わない靴や、ヒールの高い
靴は履かず、紐靴やマジックテープの
ついた靴選び、踵に合わせて正しく履
きましょう。その際、靴紐をしっかり
と締め(テープを固定し)、先端に少
し余裕ができるサイズの靴を選ぶこと
が大切です。

自分の足に合ったインソール(靴底)
を作製することも効果的な方法です。

当院でも、フットケア外来(毎週月曜
日・第4金曜日 予約制)にて、爪切
りの方法・指導や、爪以外の足のトラ
ブルに関しても、相談・治療などを行っ

ております。
足のトラブルに悩まれている方は、遠
慮されず当院フットケア外来へご相談
ください。

靴とオーダーのインソール

