

『健康豆知識』は毎月更新予定です。是非日々の健康管理、運動習慣などに役立ててください！  
今月は『巻き爪』についてお届けします。  
巻き爪は足の親指などに現れる疾患で、一度癖がつくと歩けないほどの痛みが続く厄介なものです。  
その原因と治療方法を詳しく調べてみました。



## 巻き爪ってどんな症状？

巻き爪(陥入爪-かんにゅうつめ)とは、爪が皮膚に食い込むことで痛みが出る疾患の事です。  
ほとんどが足の親指で起こり、爪の両端の先端が、皮膚に食い込むように入り込み、進行したものでは爪が当たっている皮膚が赤く炎症を起こしたり、化膿して膿がたまったりする症状が出ます。  
もちろん、歩行時に支障が出る程の程度になると、炎症が進み広い範囲でハチの巣状に赤く腫れる症状がみられます。  
こうなる前に、巻き爪についての正しい対処法や治療法を知っておきましょう。

## 巻き爪の原因は？

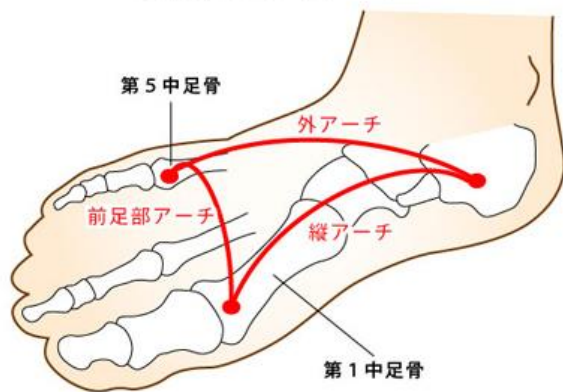
本来爪は内側に丸まりやすい性質を持っています。  
そこで健康的に爪が伸びるための条件として、①爪が爪先を押す力と②爪が爪を支える力のバランスが大切になってくると、専門医は言っています。  
簡単に説明すると、足の指先にしっかりと圧を掛けて歩いている人は、爪側の面からの圧と足指側の面からの圧がバランスよくかかるので、爪は健康的に伸びていきますが、浮き足と言って足指に圧が掛からない歩き方をしている人は、バランスが崩れて爪が内側に巻き込んでしまう・・・という訳です。  
そのバランスは、どちらか一方の圧が強すぎる事で崩れるため、極端に足指側に圧を掛けすぎても爪にストレスを与えてしまいます。  
他にも先天的な原因と言われているのが、**遺伝**。両親のどちらかが巻き爪であったりすると確立は高くなります。  
また、**オーバーサイズネイル**と言って、もともと爪の幅が大きい方。そして足裏のアーチが潰れている方(俗にいう**扁平足**)



後天的な原因として考えられるのは、先端の尖ったヒールやサイズの小さな靴を履いている事が原因のケースや、激しい運動を長年続けているケース(バスケットやバレーボール、テニスやバドミントンなど)

上記の2つは足に対して過剰な圧が掛かりすぎていることが原因の例で、それとは逆に『歩かない、座ったまま』と言ったパターンも、巻き爪になる原因として挙げられています。

### ●足の3つのアーチ



## これは大切！足の3つのアーチ

足は私たちの身体を支える土台の役目をしています。  
その中でも特に大切なのは、足の裏！ この足の裏には左図のような3つのアーチが存在しているのですが、このアーチが潰れている人が意外に多いのです・・・。  
①前足部アーチとは、親指から小指にかけて出来ているクッションで、このアーチが潰れると親指が内側に入り込む『外反母趾』を引き起こしやすくなります。  
②縦アーチと言われる土踏まず内側を走るクッションは、歩行時の衝撃を緩和し、膝や股関節に衝撃が直接入らない様に働いています。  
③そして足の外側を走る外アーチ。意外と知られていないこの外アーチは、縦アーチと並んで衝撃の吸収をしています。先に出た『浮き足』や外反母趾等、歩行時に痛み

が生じる疾患を抱えると、外側体重になる傾向があり、結果としてこの外アーチが潰れてしまい、足裏全体のバランスが崩れるケースが多く見られます。

大切な事は、アーチをケアする事！ ただ歩くのではなく足指を使って歩いたり、サイズの合わないきつい靴を履かない等、健康的な足裏環境を作ってあげる事が必要になります。

## 自分でも治療できるが、専門医の最先端治療は凄い！



自分自身で出来る予防としては、爪の処理の仕方や歩き方の改善がありますが、これは極軽度な場合は効果的ですが、炎症が起きていたり痛くて歩行も困難と言った場合は、専門医の治療をお勧めします。

昔の巻き爪治療のイメージは、皮膚に入り込んだ爪を持ち上げてニッパーで切る(痛っ)と言った、結構勇気のいる治療術でしたが、最近の巻き爪治療は『全く痛くない上に30分程度で痛みも取れる』というもの。

リフトアップパッドの反発力で爪をグイッと持ち上げるようにサポート。キレイな爪へと導く手助けをします。

今、専門医が勧めているのが、リフトアップ方式なるもの。

仕組みが理解できると、なるほど！と目から鱗が落ちます。この方法は爪の表面に特殊な板状のリフトアップ素材を、専用のボンドで貼りつけるだけ。なにせ内側に差し込む力をリフトアップ素材で持ち上げれば、刺さっていた爪が真っすぐになる訳ですから簡単です。

こんな良い方法があったなんて！ もっと早く知りたかった！と思っている方も居るのではないので 12月号は『適合障害』です。

ちなみに費用は1か所5,000円～8,000円位と、意外とリーズナブルでした。悩んでいるなら一度専門医へ！ 監修:構成 F・E・P 打林