



夏が近づくとつれ、サンダルを履くなど素足で過ごす機会が増えると足爪の変形など足のトラブルが目につきやすくなります。今月は巻き爪についてご紹介したいと思います。

巻き爪とは？

巻き爪とは、爪の端が強く内側に巻き込んだ状態のことをいい、負担のかかりやすい足の親指の爪に起こることが多いといわれています。巻き爪が進行していくと、肉の部分に曲がった爪が食い込んで次第に激しい痛みが生じるだけではなく、痛みから足をかばおうと、普段とは違う歩き方をしてしまうため、足首やひざ、腰にも負担がかかり、捻挫やひざ痛、腰痛の原因になることもあり、高齢者には転倒につながる危険もあるといわれています。

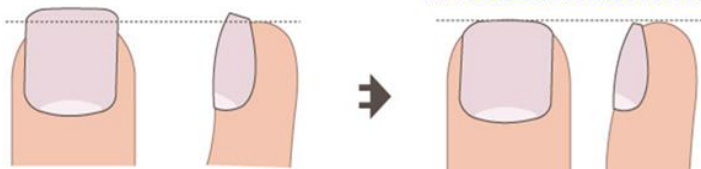


巻き爪の原因とセルフケア

◎**深爪に注意しましょう** 深爪をしてしまうと、爪周りの皮膚が盛り上がり、爪の成長を邪魔することになり、爪に皮膚が食い込むように伸びてきてしまいます。指先と同じか、少し長めにまっすぐに切り、両端の角は爪やすりで少しだけ丸くしましょう。

横にまっすぐ切って下さい。

・角は引っかからないよう滑らかに
・爪の先端と指の先端が同じ高さ



足を良く洗い、清潔に保つことも重要です。巻き爪があると角質が溜まりやすく、溜まった角質は痛みの原因になりますので、歯ブラシなどを使って洗い、乾燥を防ぐために保湿剤によるスキンケアをしましょう。

◎**サイズの合わない靴やヒールの高い靴は避けましょう** 小さすぎる靴や先の細い靴をはいていると、爪を圧迫し、巻き爪になることがあります。また、ハイヒールや大きすぎる靴は、歩くと足が靴の中で前方へずれてしまい、爪に負担がかかります。自分の足に合った靴を選びましょう。

選び方のポイント



- かかとがしっかりとついて、ぴったりと合う
- つま先に適度なゆとりがあり、歩くときにしっかりと足指が使える
- 足の甲の部分にひもやベルトが付いていて、足の甲が適度に押さえられている
- 足指の付け根が曲がりやすく、足指でしっかりと地面を蹴りだせる
- ヒールの高さは3cm以下のもの

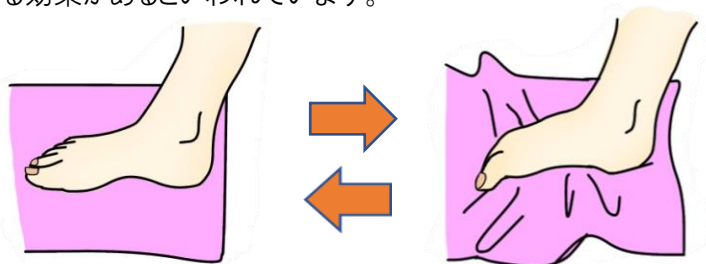
◎**足の指を意識して歩きましょう** 爪には本来、丸くならうとする性質がありますが、足の指を使って歩くと、地面からの力と爪が丸くならうとする力が釣り合い、爪が平らになります。ところが歩く時間が短かったり、足の指をきちんと使えていなかったりすると、爪が丸くならうとする力の方が強くなり、巻き爪になってしまう可能性があります。足の指を使って歩くことを意識し、歩く時間を増やすのもおすすめです。

◎**足指のストレッチ** 足の裏を柔らかくし、足指の筋力を鍛える効果があるといわれています。

椅子に座って行うのがおすすめです

1. 裸足になり、タオルを足の下に敷きます
2. かかとは床につけたまま
3. 足指の力でタオルをクシャッとたぐり寄せていきます
4. いけるところまでたぐり寄せたら、タオルを元に戻します

※これを5セット繰り返します。



セルフケアを行っても痛みが改善しない場合や足爪の周囲に炎症が起こっている場合は、皮膚科や形成外科などの医療機関を受診しましょう。

今月の担当は山中です

全国の処方箋を受け付けます

お気軽にご相談ください。

熊本県球磨郡多良木町多良木2899

きりん薬局 原田店

TEL 0966-42-6900

FAX 0966-42-6910