



ほほえみ

第296号

令和5.6.1発行



6月のテーマは「巻き爪」についてです。
巻き爪の原因と予防についてまとめました。

巻き爪とは…

巻き爪とは、爪の先端が内側に食い込むように変形している状態です。多くは足の親指にできます。



3つの原因

1 深爪

爪の両端を切りすぎると足に力を加える時、爪の先の皮膚が力を受けて盛りあがってしまいます。

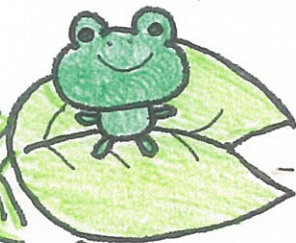
2 足に合わない靴

指先が窮屈な靴や足の形に合わない靴を長時間履いていると爪が靴により圧迫されます。

3 足への負担

肥満や激しいスポーツ等で爪へ過度な圧力がかかること、反対に歩き方による爪への力不足が影響します。

3つの予防策



1 正しく爪を切る

足の爪は「スクエアカット」にしましょう。



Point
爪の先と端の白い部分と1mm程度残り、直線に切る。
ヤスリを使って尖った角を削る

2 自分に合った靴を選ぶ

つま先にゆとりのある靴
ヒールが低い靴
かかとがびつたり合う靴
靴の内やバネで調整ができる靴

3 歩き方

歩く順番を意識しましょう。
かかと → 小指つけ根
→ 親指つけ根 → 親指



巻き爪に困ったら…
“皮膚科”を受診しましょう。
幸ワリニックの皮膚科で爪の両端にワイヤーをかける“VHO法”も行っています。