Medical Check 5

悪化すると、ねんざや腰痛の原因にも

巻き爪・陥入爪

爪が皮膚に食い込む、巻き爪や陥入爪。
年齢・性別に関係なく起こりますが、
最近は若い女性に増えつつあります。

澄川たかだ皮フ科クリニック
札幌市南区澄川6条4丁目11-10
TEL.011-820-1200
院長 高田 知明 先生

北海道大学医学部医学科、札幌医科大学大学院医学研究科博士課程をそれぞれ卒業。北海道大学医学部附属病院（現北海道大学病院）第二外科および道内関連病院、札幌医科大学附属病院皮膚科勤務を経て「澄川たかだ皮フ科クリニック」開院。日本皮膚科学会認定皮膚科専門医、日本外科学会認定外科専門医。医学博士。

巻き爪とは？陥入爪とは？

日本人の10人に1人はかかるといわれる、ごく一般的な疾患が巻き爪です。体重がかかりやすい足の親指で起こることが多いのですが、他の足指や手の爪でも起こることがあります。見た目で説明すると、文字どおり、爪がくるりと巻いたように湾曲します。そのように変形していても、ほとんど痛みを感じないことがあるため、あまり気に留めていない方も多いと思われます。しかし、放置しておくと爪下の肉に食い込んで痛みが伴ってきたり、ひどくなると炎症を起こして、歩行に支障が出るような激痛が走ることもあります。

爪が巻いたように湾曲する巻き爪に対して、陥入爪（かんにゅうそう）は爪の端がトゲ状に変形するなどして、その部分が爪下の肉に食い込み、炎症を起こしたり出血・化膿します。巻き爪と陥入爪が合併して起こると治療が難しくなり、厄介です。

巻き爪はなぜ起こる？

大きな原因は、爪の切り方にあります。爪の先の白い部分に沿って丸く爪を切る方が多いのですが、この切り方では巻き爪になってしまいます。白い部分に沿って、爪の両端も切り落としてしまうと爪の強度が落ち、本来は爪下の肉が盛り上がらないように押さえているものが、押さえきれなくなり、肉が盛り上がってきて、巻き爪を起こしてしまうのです。また、深爪は巻き爪だけでなく、陥入爪の原因にもなるので、要注意。さらに、伸ばし過ぎの爪は割れる可能性が高く、割れた場合にはひどい深爪になることが多いので、これも注意が必要です。

そのほかには、先端の尖った靴や足に合わない小さな靴、ヒールの高い靴の長時間使用、お子さんの場合は「すぐ大きくなるから」と、大きめサイズの靴を履かせることが原因になった例もあります。

悪化させない方法は？

痛みがないうちはいいのですが、症状が悪化すると、足に体重をかけていなくても激しい痛みを伴ったり、さらにひどくなると化膿する場合も出てきます。言うまでもなく、悪化すればするほど治療は困難になり、外科手術で爪を抜く方法を取らざるをえないケースも出てきます。

日常的に行える方法は、爪のケアです。手足とも、正しい切り方で爪の強さを保持することが大切です。

痛みが出てきたなら、我慢せずに皮膚科を受診してください。無菌のコットンを小さく丸めて、爪の隙間に差し込んで痛みを軽減する“コットン・パッキング”という方法もありますが、応急的なものなので、やはり皮膚科を受診して、爪の切り方など日常的な注意点のアドバイスを含めて、正しく診断・治療してもらうことをおすすめします。

手術以外の治療法は？

従来は一般的だった、爪を切る・抜くなどの外科手術を行った場合、新しく生えてくる爪が再び巻いてしまうため、最近はワイヤーやクリップなどによる矯正を主流の治療法としている医師が増えてきています。基本的には爪を平らに矯正するというもので、症状の度合いによって取られる方法が異なります。時間はかかりますが、痛みがなく、再発ゼロとはいえませんが、再発しない患者さんも多くいます。陥入爪を合併すると大変なため、そこまで悪化させる前に治療することが肝要です。

激痛が走るようになると、巻き爪を起こしている指をかばい、他の部分に余計な力がかかって歩き方が不自然になり、足首のねんざや膝痛、腰痛の原因になることもある、巻き爪・陥入爪。そうならないためにも、すぐにも行える爪の切り方から見直してみましょう。

自分でできる予防法

爪の切り方

爪の両端を四角く残すように、指先と同じくらいの位置で、真横に爪を切り落とします。ヤスリを使って角を少し丸くすれば、引っかかることを防げます。ただし、ヤスリで削り過ぎると巻き爪の原因になるので、注意してください。

靴を選び方

足の爪先が圧迫されたり、窮屈な状態にならない靴を選びましょう。足の指が靴の中で動くことを確認してください。足首が固定されていて、靴の中で足が泳がないことも大切です。

歩き方

親指に負担がかからないように、かかとから着地して、足裏全体に力を移し、爪先から抜けるようなイメージで歩きましょう。