

足の親指の巻き爪（陥入爪）について

足の母指（趾）の爪が周りの皮膚に食い込んだり、傷からバイ菌が入って化膿して痛い巻き爪（陥入爪）ですが、近年新しい治療法が行われるようになってきました。

以前は、爪を抜いたり、食い込んでいる部分を切り取ったり、食い込まない様に手術したりしていましたが再発が多かったり、爪が変形する等の問題点がありました。そこで、最近では爪を切ったりすることのない治療法が広まっています。

爪の変形を矯正する方法

丸くなった爪をまっすぐに矯正する方法です。超弾性ワイヤーというバネのような針金や、暖めるとまっすぐになる性質がある形状記憶合金の板を爪に取り付けます。食い込みが無くなり痛みが楽になります。超弾性ワイヤーが安価で矯正力も強いですが、爪がある程度伸びていないと着ける事が出来ません。

爪と皮膚との間に物を挟む方法

爪の角が皮膚を傷つけ化膿して痛みがある時に有効な方法です。爪と皮膚との間に物を挟んで炎症を抑え、痛みを取ると共に傷が治ってきます。シリコンチューブやアルミホイルなどを挟み、接着剤で固定します。挟んでから数時間で痛みはよくなりますが、爪の角が伸びきるまで着けていないと再発してきます。

以上のような方法で以前より簡単に治療することができるようになってきましたが、大切な事は、

そうならないように予防することです。一旦治った後も予防に気をつけないと簡単に再発しますので注意が必要です。

巻き爪の予防法

- ・近爪（ちかづめ）しない。
爪の角を斜めに深く切ると下の皮膚が上に盛り上がってきて、爪が伸びてくる時に爪の角と擦れて皮膚に傷が付き、その傷からバイ菌が入って痛くなります。予防の第一は爪の角を斜めに深く切らないことです。
- ・先の小さな靴を履かない。
先が小さな靴を履いていると靴が皮膚を爪に強く押しつけて皮膚に傷ができます。
- ・足の爪をいつも清潔にする。
入浴時に爪の先端をよく洗いましょう。

巻き爪には、爪に水虫の菌がついて変形していることもあり、痛みがある時には専門医に相談して下さい。

【広報おかや1月1日号掲載】

