

巻き爪について

みなさんは、爪はどのように切っているでしょうか。

今回は巻き爪についてのお話です。巻き爪とは、爪が変形して皮膚に食い込んだ状態のことです。食い込んだ爪が皮膚を傷つけ、痛みが出ます。ひどくなると爪の周りが赤く腫れたり、膿が出たりします。もっとも巻き爪を起こしやすいのは足の親指です。



巻き爪はいろいろな原因で起こります。靴やハイヒールによる圧迫、スポーツによる刺激、加齢による爪の変形、爪白癬（水虫）、や遺伝的要因もあるといわれています。

その中でも大きな原因に爪の切り方があります。

巻き爪で来院される方の多くが、爪を短く切りすぎています。もともとの習慣なのか、爪が当たって痛むためか、かなり短く切っています。これはいけません。深爪をすると、爪を切った時点で皮膚まで傷つける危険があります。また切った時点では問題がなくても、爪が伸びてくる際に皮膚に当たって傷をつけることがあります。そうなってしまうと悪循環です。

『爪が当たって痛むので爪を短く切る → 伸びてきた爪が皮膚に食い込む → また痛みがでる』の繰り返しとなってしまいます。

では爪はどう切るべきでしょうか。おすすめはスクエアカットと呼ばれる切り方です。爪を丸くではなく、横方向に直線的に切ります。さすがに端っこが尖っているのは気になる方もいると思いますので、少し丸みをもたせてもかまいません。大事なのは、皮膚よりも爪の方が少し長いくらいにしておくことです。こうすることで巻き爪の予防になります。

また、サイズの合わない靴も巻き爪の原因になるため、靴を買う時はお店の人に見てもらって、しっかりとサイズの合うものにしましょう。

それでも巻き爪になってしまった時は、抗生剤の内服や、軟膏での処置が必要になりますので病院を受診しましょう。治りの悪いものに対しては、手術が必要なこともあります。

健

康

通

信

常陸大宮済生会病院

形成外科部長
松本 剛 先生