

T-P-E-C健康ニュース

監修：救急救命東京研修所
教授 名 倉 節

T-P-E-C保健医療情報センター 発行

今月のテーマ 『巻き爪』

巻き爪は、足の爪が指の方に巻いて、変形してしまった状態です。さらに、巻いた爪の角が指の皮膚に入り込んで化膿し、痛みを伴ってしまう状態を陥入爪（かんにゆうそう）と言います。症状が進行した状態になると、強い痛みで歩くことも困難になります。巻き爪の原因の多くは、靴の圧迫によるものと言われていますが、最近ではデザイン重視の靴が多く出て、おしゃれが楽しめる反面、巻き爪でお悩みの方も多いのではないのでしょうか。これまでの巻き爪治療は手術が主流でしたが、最近では矯正治療が主流になってきました。今回は、巻き爪の矯正治療を中心にお話ししましょう。

原因

爪は、目に見える爪甲（そうこう）と呼ばれる部分と、皮膚に埋もれている爪母（そうぼ）と呼ばれる根元の部分からできています。爪は爪母でつくられ、先端へ押し出されるように伸びていきますが、靴などで圧迫を受けると爪の部分が皮膚に食い込み、周囲に炎症を起こします。巻き爪は体質的に爪が彎曲しやすいために起こることもありますが、ほとんどは靴の圧迫や爪を短く切る深爪などによって起こると考えられています。このようなことから、巻き爪は誰でもなる可能性があると言えます。

巻き爪対策・予防

まず、靴の選び方です。かかとがピッタリしていて足先には少し遊びがあるほうが好ましいでしょう。先が細く窮屈な靴を履くと、足が圧迫されて巻き爪を起こしやすくなります。大きすぎる靴もよくありません。大きすぎる靴は靴の中で足が動きすぎるので、爪が押されて巻き爪につながります。歩いてみて、前に少しずれても足先がきつくないものが好ましいでしょう。足の甲部分でしっかり固定され、足先に余裕のある丸い靴を選びましょう。左右の足の大きさが違うという方は、中敷を使用して調整するとよいでしょう。次に、深爪をしないよう爪の切り方に注意しましょう。深爪にすると爪を下に押し込み、巻き爪が進行してしまいます。そして、短く切ると切ったところにトゲが残り、爪が伸びた時に皮膚にそのトゲが刺さって傷つくこともあります。それらを防ぐためには、切らずに伸ばすことが重要です。切る時は、爪の上から指を押してみて、へこんだ肉の部分から先が少し見えるくらいところで、爪の両端の角は切らずに四角く切り、はみ出た両端の部分は爪やすりで角を取りましょう。

巻き爪・陥入爪の治療

巻き爪が重症で化膿や痛みがひどい時は、必要に応じて抗菌剤などで炎症を抑えながら矯正治療や手術治療を行います。また、爪水虫が原因で爪が変形している場合は、まず爪水虫の治療が必要になります。

1. 手術治療

以前は、外科的に爪を切除する手術が主流でした。手術では、麻酔をして食い込んでいる爪の端を、爪床を含めて縦に切り取ります。根元の爪母の一部も切り取り、端の部分の爪が伸びないようにします。しかし、手術は痛みを伴うこともあるので、痛みを避けたい方はワイヤーなどによる爪の形を矯正する方法がよいでしょう。

2. 矯正治療

爪の矯正治療は、皮膚に食い込んだ爪を伸ばしながら元の形に矯正する方法で、「ガター法」と「超弾性ワイヤー（商品名：マチワイヤー）による治療」「形状記憶合金プレート（商品名：マチプレート）による治療」などがあります。

● 「ガター法」

局所麻酔をした上で、細くやわらかいチューブを巻き込んだ爪と皮膚の間に挟みこみます。チューブが爪の食い込みを抑えるので、痛みが和らぎます。チューブは爪に固定しておき、数ヶ月爪が伸びるのを待ちチューブを外します。治療中の入浴は可能で、軽い運動は問題なく行えます。

● 「超弾性ワイヤー（商品名：マチワイヤー）による治療」

どんなに曲げても真っ直ぐに戻る細いワイヤーの性質を利用します。爪の先に孔を2箇所あけて、そこにワイヤーを通します。ワイヤーによる治療は数ヶ月～数年の治療期間が必要なことと、ワイヤーを通す部分の爪を治療前に伸ばすことが必要です。

● 「形状記憶合金プレート（商品名：マチプレート）による治療」

ワイヤーと同じ元に戻る性質を利用します。プレートは直接爪につけて矯正していきますので、深爪の状態でも治療が開始出来ます。ただし重症な巻き爪の場合、治療に時間がかかってしまうことと、プレートはつけている間、1日2～3回ドライヤーで温めて形を整える必要があります。

これらの治療法は爪の状態や痛みの度合いによって異なりますので、専門医と相談をして治療法を選択されることをお勧めします。受診する場合の専門医は、皮膚科・整形外科・形成外科・外科（足の外科）などです。治療にかかる費用は、手術の場合は健康保険が適応されますが、矯正治療は健康保険が適応されず、月に数千円かかります。

おわりに

巻き爪が起こる原因に、靴の選び方も関係してくるとお話しました。最近の靴のデザインは豊富ですが、デザインだけでなく爪のことも考えて足に合った靴を選ぶようにしましょう。

また、巻き爪に限らず病気全般に言えることですが、早めの治療はとても大切なことです。巻き爪も症状がひどくならないうちに治療を始めれば、それだけ早くよくなります。

<参考文献>

巻き爪・陥入爪・外反母趾を治す本
別冊NHKきょうの健康

これだけは知っておきたい皮膚の症状・皮膚の病気
新・女性のカラダと医学

マキノ出版

日本放送出版協会
長岡書店