

# 痛みや炎症起こることも



巻き爪とは、爪の縁が内側に巻き込んだ状態になることを指す。痛みなどの症状がなければ、気づかずに過ごしていることも珍しくない。

巻き爪自体は必ずしも病気ではないが、その内側に巻き込んだ爪が皮膚を圧迫したり傷つけたりすると、しばしば炎症を起こし強い痛みを伴う。そうなる前に陥入爪という疾患として扱われる。また傷から細菌が感染し、爪囲炎を起すこともある。

巻き爪が生じるのは「幼い頃から続く足指の骨や関節への負担の蓄積が大きく影響している」と麻布台クリニック(東京・港)の齋藤昌孝院長は説明する。

例えば足に合わない靴を長年履き続けていると、足底のアーチが崩れて扁平足になったり、骨や関節が変形して外反母趾になったりして、歩き方にも影響を及ぼす。「爪は外部からの圧力によって形状が変化する」(齋藤院長)ため、バランスの悪い歩き方から巻き爪が生じることも少なくない。

「足先が狭まった靴も原因となりがち」と、東京医科大学病院(東京・新宿)皮膚科

## ❁巻き爪

巻き爪は、足の爪に生じることの多い爪の変形だが、大半は痛みを伴わず歩行にも影響がない。しかし、痛みや炎症が起すれば治療が必要に。巻き爪の原因や治療法、予防法などを専門家に尋ねた。

## 靴や歩行の癖 影響 / 矯正器具の治療が主

の入澤亮吉医師は指摘する。「足指が窮屈なスペースで重なる、浮いた状態になるなどして、足指の腹に下方からの圧力が均等にかからなくなり、巻き爪が生じやすくなる」とのこと。

人により巻き爪の形状は異なるが、トランペット型、ステープラー型、タイル型などと大まかに3つに分類され、形状や湾曲度によって治療法が考慮される。

巻き爪の治療は、皮膚科や形成外科、整形外科などで行われる。治療は矯正治療が主となるが、陥入爪を合併している場合には手術が行われることもある。

矯正治療には、ワイヤーを使った方法、爪にプレートを貼る方法など様々なものがあるが、2019年に発売となった矯正用の医療機器、巻き爪マイスター®は、その安全性と効果の高さから現在では広く普及。「23年に登場したリネイル®ジェルという爪を軟らかくする薬剤と一緒に使用すると効果が高まる」と齋藤院長は説明する。巻き爪による軽度の痛みには、テーピングが有効な場合もある。

手術は、陥入爪の合併以外

に、矯正治療では痛みが改善しない場合にも行われることがある。巻き爪となる縁部分の爪を切除し、爪を形成する爪母の一部を切除したり薬剤で腐食させたりする手術が行われることもあるが、見栄えが悪くなる上、爪が変形して生えるなどの後遺症が生じることも珍しくない。そのため最近では爪母を残す「爪母温存爪甲側縁楔状切除術」という手術法が推奨されている。

ネイルサロンや巻き爪専門サロンなどでも巻き爪の矯正が行われるが「矯正力が弱い器具を使用することも多く、矯正期間が長期にわたりがち」(入澤医師)。炎症を起すなどのトラブルが起きると、医療機関の受診が必要となる。その技術には格差があるとのことなので、店舗選びは慎重に進めたい。

巻き爪を放置して痛みが生じると「痛む足をかばって歩くために膝に負担がかかって支障が生じ、その影響で腰痛が生じることも」と齋藤院長。また「高齢者だと歩く機会が減りフレイルにもつながる」と入澤医師は警鐘を鳴らす。

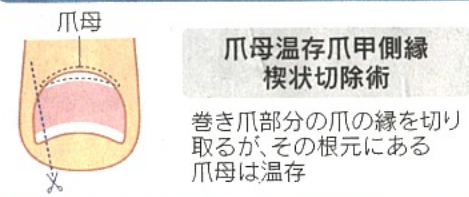
巻き爪を悪化させないためには、正しい靴選びと正しい爪の切り方を心がけ、痛みが生じた際は放置せず、早めに医療機関を受診するのが望ましい。(ライター 仲尾 匡代)

## 巻き爪の主な治療法

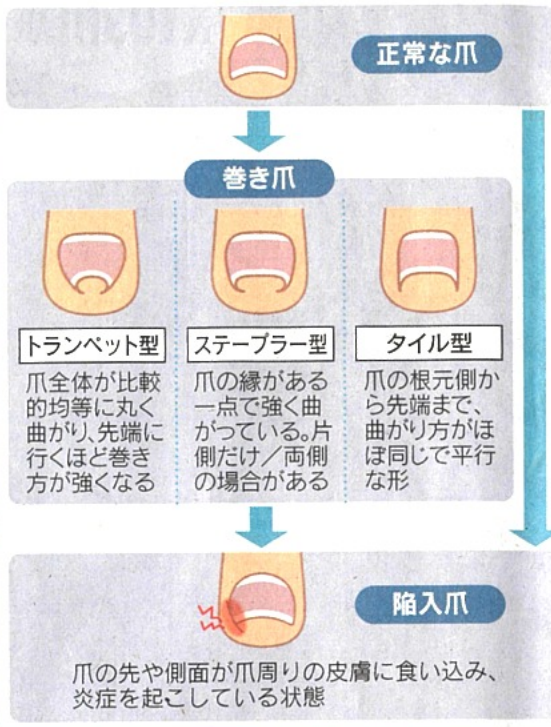
### 矯正治療



### 手術(陥入爪を合併している場合)



## 巻き爪の形状



## 巻き爪による痛みへの対処&予防

### テーピングをする

痛みが軽度の場合、痛む爪のきわにテープを貼り、引っ張るように指の腹を通して反対側に留める

### 正しく爪を切る

- 爪の先端を四角い形に
- 爪の先端は指と同じ長さ
- 爪の両角を切り落とさず、角はヤスリで丸く

## 巻き爪を起こす要因

### 足先の狭い靴やヒールの高い靴

足先の細い革靴やパンプスなど

### 足の指に力のかからない歩き方

外反母趾などの足の变形や浮き指により、足指で地面を踏み込んで歩けないことが巻き爪の形成につながる