



いわて医療通信【足爪】

足爪の切り方 間違えていませんか？

陥入爪や巻き爪にならないために

皮膚科の診察は、皮膚だけではなく、爪、毛髪、口腔内の異常についても取り扱っています。まずは今回から2回に分けて比較的多い陥入爪について取り上げてみたいと思います。

“陥入爪”や“巻き爪”と言う病名を耳にされたことはありませんか。巻き爪・陥入爪は爪の変形としてよく見られるものですが、痛みを伴うことが多くお悩みの方が多い疾患です。この病気は爪の縁が周囲の皮膚(肉)に食い込んで炎症を起こす

陥入爪や巻き爪にならないために

皮膚科の診察は、皮膚だけでなく、爪、毛髪、口腔内の異常についても取り扱っています。まずは今回から2回に分けて比較的多い陥入爪について取り上げてみたいと思います。

“陥入爪”や“巻き爪”と言う病名を耳にされたことはありませんか。巻き爪・陥入爪は爪の変形としてよく見られるものですが、痛みを伴うことが多くお悩みの方が多い疾患です。この病気は爪の縁が周囲の皮膚(肉)に食い込んで炎症を起こす

陥入爪や巻き爪にならないために

加齢が要因になる理由には、乾燥や運動不足といったものがあげられます。加齢に伴い皮脂の分泌や皮膚の水分量は低下しますが、皮膚だけでなく爪も乾燥します。爪は乾燥すると彎曲する傾向があるため、それにより皮膚に食い込みやすくなり陥入爪や巻き爪になるのです。

爪は本来、指先を保護するとともに指の腹側からの力を支持し指先の機能を高めると言われており、陥入爪や巻き爪予防のためにはお手入れが最も重要です。加齢に伴う乾燥対策としてはお肌のお手入れと同様に市販のネイルオイルやワセリンなどの保湿剤の外用が有効ですし、体重を支える足爪(特に親指)

の切り方にもポイントがあります。次回には爪の手入れについて解説します。

岩手医大皮膚科 森志朋