



～巻き爪・陥入爪～

11月号に続き、おしえてDoctor vol.2

今回は、いわき市の長谷川整形外科医院 院長 長谷川徳男先生に、
健脚・美脚を目指す皆さんのお悩みをご相談させていただきました。

★ 脚のお悩み

お悩み

足の指が化膿して歩くのが辛い…
足の指が痛くて靴が履けません…
爪を短く深爪してしまい、爪の角が肉に食い込んでしまいました
痛くはないですが爪が巻いています
これっていったいなんだろう？

『巻き爪・陥入爪』

～いわき市の
巻き爪治療センターを目指して～

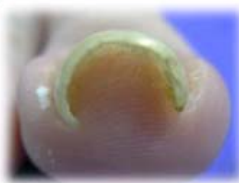
長谷川整形外科医院

長谷川 徳男 先生
Dr. NORIO HASEGAWA



★ 巻き爪 と 陥入爪

爪が何らかの原因で丸く巻いている状態を**巻き爪**といい、巻き爪や誤って深爪してしまったために、爪の角が爪先の肉に食い込んで痛みが出ている状態を**陥入爪**といいます。



巻き爪や陥入爪では、爪の角が肉に食い込んで歩行時に痛むために日常生活やスポーツに支障をきたします。巻いた爪が肉に食い込んで傷がついて化膿したり、爪は平らでも深爪したために爪の角が肉に食い込んで炎症を起こすなど、症状や状態は人それぞれです。お年寄りでは爪の痛みで外出を控えるようになって“寝たきりの原因”となる場合もあります。巻き爪でも痛みのない方がいますが、きつい靴や靴下を履いたり、爪先を踏まれたり、何かにぶつれたりすると痛むようになるので気をつけましょう。

◆主な原因

爪切り…一番の原因は爪の角を短く切り過ぎる**深爪**！！

圧迫…窮屈な靴下や先の細い靴を履くことで爪先が圧迫されて爪が巻いてきます。

遺伝…はっきりした遺伝様式は解明されていませんが、両親や祖父母も巻き爪という方がいます。

その他…巻き爪は、寝たきりの方や外反母趾や扁平足のために爪先に力が入りにくい方にも多く見られます。歩行時の爪先には、地面から上向きの圧力が加わって爪が平らになる方向に向くのですが、寝たきりになったり痛みのために爪先を浮かせて歩いたりしていると、力が上手く働かないために巻き爪になり易いのです。

◆放置するのは危険でしょうか？

爪の角が食い込んで小さな傷が出来て化膿したり、悪化して赤くて痛い肉（炎症性肉芽腫）が盛り上がり靴が履けなくなることもあります。痛みのために歩かないようにしたり、爪の角を短く切る習慣を続けたりしていると、巻き爪を育てることになってしまいます。早目に痛みの原因となっている爪の食い込みを和らげる処置をされたほうが良いでしょう。

◆応急処置

巻き爪でも陥入爪でも患者さんが自分でも出来る応急処置として、陥入した爪と肉の間に小さく丸めた綿球を詰める**コットンパック法**をお勧めします。爪の角に痛みを感じたら、赤くなる前にまず爪の角にコットンを挟んでみて下さい。これは応急処置法なのでコットンはすぐ外れてしまいますが、コットンを入れただけでも物理的的刺激がなくなるので、この方法で症状が落ち着けばそのまま経過をみられても結構です。落ち着かない場合は医師の治療を受けましょう。

※原因として深爪をしていることが多いので、爪が正しい形に成長するまでの時間稼ぎの方法になります。

★ 病院へ

◆お医者さん選び

巻き爪や陥入爪の治療を得意としている先生はまだ多くありません。インターネットで検索されるか、お近くの整形外科・皮

膚科・形成外科・かかりつけ医にご相談下さい。

※参考 巻爪の矯正治療を行っている医療機関リスト

<マチワイヤ、マチプレートを使用する病院・医院リスト>

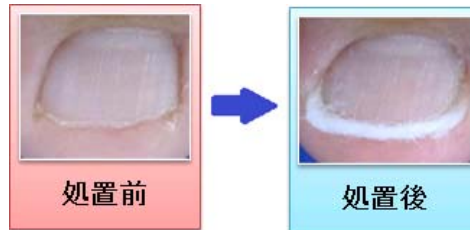
◆個々に合わせた治療法の提案

当院では、巻爪変形の程度・肉芽の大きさ・深爪の程度・年齢・患者さんの経済事情などを総合的に判断して、コットン充填固着法、ワイヤ矯正法、フェノール法による手術の3種類から最適と思われる方法を提案しています。その他、現在行われている治療法にはコットンパック法、テーピング法、人工爪、アルミホイル挿入法、フェノール法以外の爪床形成手術などがあります。

◆それぞれの治療内容を詳しく教えてください

1 コットン充填固着法・・・深爪・肉芽・巻爪変形が軽度

特に若年者に対してはコットン充填固着法を基本として、爪の角を切り過ぎないようにご本人やご家族に指導しています。応急処置として紹介したコットンパック法を、当院で独自に改良したコットン充填固着法は、9年前から約1,000例の患者さんに行っています。コットンを爪と肉の間に挟んでクッションにする事で痛みの原因となっている爪の角による物理的刺激をなくす方法です。



- ・健康保険…適用。初診で健康保険3割負担の方の自己負担は千円程度です。
- ・治療痛…コットンを入れる際に多少の痛みを感じる方もいますが通常は麻酔は必要ありません。炎症がひどくて痛みが強い場合には局所麻酔をしてから処置する事も出来ます。処置直後から痛みはなくなりスポーツも入浴も可能です。
- ・通院…深爪した爪が伸びるまでの数週間はコットンが外れたら来院して頂きコットン充填固着法を繰り返して行います。
- ・その他…炎症性肉芽腫が出来てしまった場合でも、初期であれば根気良くコットン充填固着法を繰り返すうちに1~2カ月で治す事が出来ます。
- ・注意…コットン充填固着法は、深爪状態の爪が正常な状態に伸びるまでの間の手当なので巻爪を矯正する効果はありません。

2 超弾性ワイヤによる矯正治療・・・肉芽の有無にかかわらず、巻爪変形が高度

巻爪を矯正する主な器具には、超弾性ワイヤ（マチワイヤ）、形状記憶合金プレート、B/Sプレース、VHOワイヤなどがあります。爪先の白い部分の両端に穴を開けてワイヤを通し、ワイヤの弾力を利用して数ヶ月かけて平らに矯正する治療法で、全国の1,000軒以上の医療機関で採用されています。



- ・健康保険…非適用。自費診療となりますので料金は施設によって違います。両足2本の矯正で1万~1万数千円程度、ワイヤ入替え時に4~5千円程度が多いようです。
- ・治療痛…爪に穴を開けるだけなので化膿して赤く腫れていない限り、ワイヤを入れる際の痛みはありません。
- ・その他…ワイヤ矯正法は、髪にパーマをかけたり白髪を染めたりするのと似ていて、爪が生え変わるとまた巻いた爪が生えてくる事もあります。

3 爪の幅を狭くする手術(フェノール法)・・・大きな肉芽形成例や再発を繰り返している

手術以外の治療法で経過が思わしくない数%の重症例には、爪の幅を狭くする手術が行われます。当院では術後の痛みと爪の変形が少ないフェノール法を採用しています。局所麻酔をして爪の端だけ部分的に抜爪してフェノールという薬品で抜爪した爪の根元を処理して爪が生えてこない様にする方法です。色々な手術法がありますが、どんな手術法でも術後の爪の変形は少なからず起こるため、当院では手術は極力避ける方針にしています。

- ・健康保険…適用。初診で健康保険3割負担の方の自己負担は一万円程度です。
- ・治療痛…麻酔が切れると多少の痛みはありますが痛み止めを1~2回内服するだけで済みます。翌日からは痛みも殆どないのでスポーツも出来ます。
- ・通院…手術翌日は包帯交換のため来院して頂きますが、その夜の入浴時からは毎日ご自分で傷口を良く洗ってガーゼをあててテープで軽く固定してもらい、1週間毎に来院して頂いて経過をみます。傷は2~3週間で乾きますが、可能であれば半年~1年後に最終的な爪の形をみせて来て下さいとお願いしています。
- ・再発…手術は最終手段なので再発しない様に細心の注意を払って行います。再発は殆どありません。
- ・その他…経済的な事情等で自費診療のワイヤ矯正法を行えない巻爪例には、コットン充填固着法と爪切り指導で対処して

いますが、再発を繰り返す例にはフェノール法を選択する場合があります。

POINT:

※広く行われている抗生物質の内服、抗生物質やステロイドの軟膏処置、爪の角を切る処置などは、軽症例には良いのですが、治らないまま延々と同じ治療を続けて大きな炎症性肉芽腫を形成してしまうと手術を要する事になってしまうので、経過が思わしくない時には別の治療法の相談をされると良いでしょう。

※どの治療法を行っても正しい爪切りが出来ていなければ再発する事があるので、正しい爪切りの仕方を身に付ける事が最も重要です。

★ 靴と足 爪のお話

—まだまだ浅い日本の靴の文化

日本の靴の文化は、せいぜい百数十年の歴史しかありません。それまで草履を履いていた生活から、突然“洋式の靴”という窮屈なものを履くようになりました。ちゃんとした靴屋がなかなか育たない中で、既製品の靴が生活必需品へ…。ですから靴による足の痛みは外国よりはるかに多いと思います。靴を履くのなら靴を履く文化も育てないといけませんよね。



—正しい爪切りの指導を

皆さん小学校時代の清潔検査などで『爪を短く切りましょう』と指導された経験があるのではないのでしょうか。昔は、辺りが田んぼばかりで土いじりをして遊ぶと手の爪の間に土が入って不衛生になるという環境でした。その頃ならば『爪を短く切りましょう』という指導も良かったのですが、現代はだいぶ環境が変わりました。しかしまだ昔と同じように『爪はしっかり根元まで、白いところをなくすぐらいまで切りましょう』という誤った爪切り指導も残っているのではないのでしょうか。その爪切り方法を足の爪に行くと巻き爪や陥入爪を作ってしまう。爪切りを指導するには『角は切らずに、スクエアカットしましょう』と一言指導していただくと良いなと思っています。



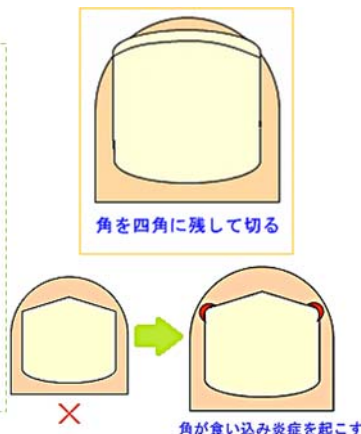
クエアカットしましょう』と一言指導していただくと良いなと思っています。

★ 爪のお手入れ方法 ～正しい爪の切り方をおぼえよう！～

足の爪は・・・

- ◎ 爪先の白い部分を四角く残して、爪先の肉と同じ長さにそろえるように切りましょう！
- × 爪の角を切り過ぎてはダメ！（特に母指）
- ◎ 爪の角は爪ヤスリで丸く整えましょう

また、痛いからといって爪先に食い込んだ爪の角を更に短く切ってしまう方が多いのですが…
これは決してやってはいけません！！
爪の角を切っても一時的に痛みが和らぐだけで、一週間もすれば爪が伸びてきて、また食い込んで痛くなるという“悪循環”に陥る事が多いからです。



◆ニッパー型の爪切りの使用はやめましょう！

患者さんの中には「ニッパー型の爪切りを使っています」という方が多いです。『巻いた爪でもサクサクと、しっかり切れますよ』という宣伝のニッパー型爪切り…それで爪の角を切り過ぎてしまって、爪の角が食い込む結果になるのです。他にも「普通の爪切りやカッターで、食い込んだ爪の角を頑張って短く切っていました」という方も多いのですが…もちろんNGです。決して爪の角を切り過ぎてはいけません。

★ 長谷川先生も愛用 おすすめです！『ガラス製爪ヤスリ』 ★

爪を研ぐヤスリ部分がとても丈夫で長持ちします。ただしガラス製ですので落としたり力を入れすぎると割れてしまいますが、消毒もできますので清潔に使用でき大変重宝しています！！

爪切りがどうしても上手くできない方は、爪切りをやめて、『爪ヤスリ』をお風呂入りなどに使用しましょう。足の爪も手の爪と同じ位に大事にお手入れしてあげましょう。



★ Q & A

Q1. 矯正治療で爪にワイヤを刺すなんて痛いのだろうな？と思って受診するのをためらっています。

A. 爪先の白い部分（爪切りする部分）に穴を開けてワイヤを穴に通すので痛みはありません。「自費診療なので、お会計の時にお財布が痛むだけです」とご説明しています。

Q2. 爪が分厚く変形してしまい自分では爪切りが難しいのですが、爪切りだけでも診てもらえますか？

A. 爪切りだけでも遠慮なく受診してください。爪白癬などで爪が分厚くなってしまうと医師や看護師であっても爪切りに困る事も多いです。無罪判決は出ましたが、看護師による爪切り処置が虐待行為と間違われたという不幸な事件もありましたの

で「たかが爪切りと言うなかれ」ですね。

Q3.病院以外（ネイルサロンなど）でも巻き爪矯正を行っているそうですが？

A. ネイルサロンや接骨院等でも巻き爪矯正の施術を行っている施設はありますが、炎症を起こしている場合や肉芽形成例などでは医師による治療が必要となります。

Q4.発症のしやすさに男女差などはありますか？

A. 巻き爪も陥入爪も女性に多くみられます、ハイヒールやストッキングを履くためだろうと思われます。一方で、手術を要する重症例は10歳代から50歳代の男性に多くみられました。仕事で安全靴を履かざるを得ない方や、部活動などの為になかなか受診出来ずに悪化させてしまう例も多いようです。

★ Profile



長谷川整形外科医院
院長 長谷川 徳男 先生

URL : [長谷川整形外科医院ホームページ](#)

[[いわき](#) [巻き爪](#)] で検索できます。



■専門分野

日本整形外科学会認定整形外科専門医・日本医師会認定健康スポーツ医・日本医師会認定産業医

■所属学会

日本整形外科学会 日本臨床整形外科学会 日本靴医学会 日本運動器リハビリテーション学会

■略歴

昭和35年9月、診療所の現住所にて出生

昭和54年、磐城高校を卒業し岩手医科大学に入学

昭和60年、岩手医科大学を卒業し順天堂大学整形外科学教室に入局

おもに東京、静岡、山梨の病院で研修を受ける

平成3年より、順天堂大学整形外科助手として5年間、整形外科一般診療と骨腫瘍外来のチーフ

平成8年7月より、地元に戻り、父と共に長谷川整形外科医院で診療中

平成12年4月より、いわき市医師会医政・情報担当理事

平成19年7月より、いわき市医師会副会長

Specialist

巻き爪・陥入爪の治療に取り組んだきっかけは、自分自身が巻き爪や陥入爪で困ることがあったためです。地元に戻ってから色々な治療法を調べて自分の足で試したり自分なりに工夫を加えたりしてから患者さんの治療にも取り組み始めました。平成14年に大学の先輩でもある金生皮膚科医院の院長先生から「いわき市の巻き爪治療センターを目指してみようか」とアドバイスを頂いて、沢山の患者さんをご紹介頂くようになったのが本格的に取り組むようになったきっかけです。巻き爪、陥入爪について学会発表した際のスライドは当院のホームページ上に公開してあります。

Facebook

コンピューターは仕事上から仕方なく使っていたのですが、震災の数カ月前に始めたFacebook にどっぷりとはまってしまい診療の合間や夜などに楽しんでます。Facebook は実名登録が原則なので色々な方と安心して情報交換が出来るとても心地の良いシステムだと思います。皆さまも参加してみませんか？

URL : [長谷川先生Facebookページ](#)

2011.03.11

東日本大震災当日に、今は警戒区域となっている富岡地区から来た中学生が待合室で順番待ちをしていました。1年前から何度も深爪を繰り返して、近所の病院で手術を受けたものの再発して、両足の親指が化膿してひどく腫らしての来院でした。14時46分に待合室で震災に遭い、少し落ち着いた15時頃ごろに診察したのですが、今まで経験した事のない大地震で大津波の可能性も高く、これから長い避難生活が続く可能性もあるだろうと考え、今この場で手術をした方が良いと説得しました。余震で大きく揺れながら手術を行い、通常は一週間に一度来院してもらうところを、通院できないだろうから、とにかく水道水で傷を毎日洗って靴下が汚れないようにガーゼをあてておくようにと指導しました。原発事故もあってその後どうなったかと心配していましたが、避難所を転々としていたそうで、6月になって治った状態をみせに来てくれました





た。貴重なペットボトル水で傷を洗っていたそうで、水不足は想定外でしたが無事で何よりでした。

Message

爪の悩みで、人生に煩わしいことがひとつ増えるのは可哀想…。まずは、**爪の正しい切り方**、**爪の手入れの仕方**をしっかり覚えてもらうことが基本です。正しい爪切りをしていても、巻き爪で痛む方にはワイヤ矯正を、爪の角が食い込んで痛む方にはコットン充填回着法を、数%の重症例にはフェノール法をを使い分けて、爪の痛みを一日も早く楽にするお手伝いを致します。ご自分の爪と上手に付き合いながら楽しく暮らしましょう。



次回予告「今月の健脚美さん」
健康運動教室
ふくしまスポーツプロモーション