

足の親指の爪を正しく切っていますか？

爪のトラブルを避けるための正しい切り方



Step 1

Step 2

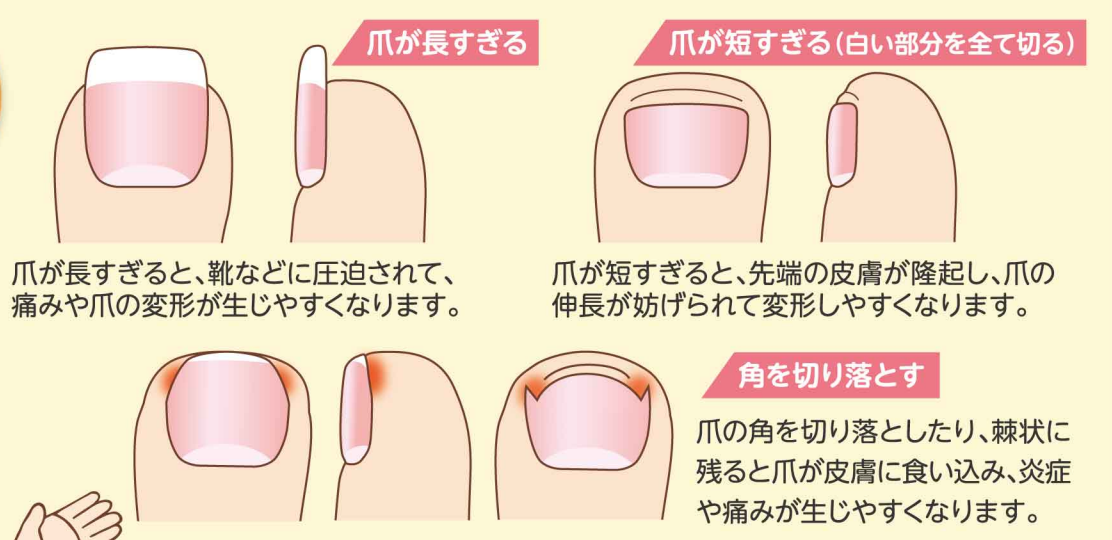
爪の先端は四角い形が理想的

親指と同じ長さ

爪の両角を残す
とがった角はヤスリなどで少し丸めましょう。

- 1 爪が割れないように端から少しずつ切りましょう。
- 2 爪の先端が四角い形になるように切りましょう。
- 3 爪の先端が親指と同じ長さになるように切りましょう。
- 4 爪の両角を短く切り落とさないように注意しましょう。

誤った切り方の例



切りすぎないことが大切です！
健康な爪を適度に伸ばしておきましょう。



爪のトラブル 巻き爪と爪白癬



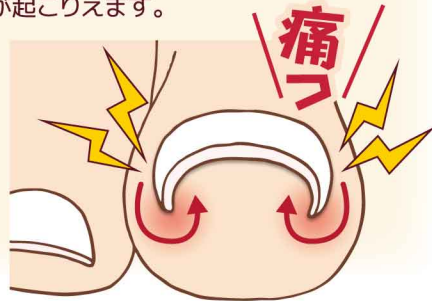
我々が歩行する際に、足の爪には体重以上の負荷がかかります。爪はこの力に抵抗する体のパーツの一部です。爪トラブルを避けるためには、健康な爪をしっかり伸ばしておくことが重要です。今回のBe Wellでは、この巻き爪と白癬菌(爪水虫)による爪の障害について説明します。

巻き爪 Q&A

足の親指の爪によく発症します。時には生活に支障を来す痛みを生じることも。

Q1 巻き爪ってどんな状態なの？

A 巻き爪は爪が曲がって湾曲している状態です。足の親指の爪によく発症します。湾曲がきつくなると爪の両端がくっついてしまうこともあります。巻き爪は外力が加わると痛みを生じる場合が多く、生活に支障を来すこともあります。特に靴が合わないときに当たって強い痛みが起こりえます。



Q2 巻き爪の原因は深爪なの？

A 巻き爪は爪に強い外力がかかり続けると発症します。我々が歩行する際に、足の爪には体重以上の負荷がかかります。爪はこの力に抵抗する体の一部分です。爪を切りすぎて深爪になっているとこの力に抵抗できずに爪の下の皮下組織が飛び出します。飛び出した軟部組織に押される形で爪が湾曲してしまいます。さらに、ハイヒールや、先端の狭い靴は巻き爪をさらに悪化させます。健康な爪を適度に伸ばしておくことが重要です。



Q3 巻き爪はどうやって治すの？



A まずは、爪切り習慣の改善が必要です。具体的には爪の両角が簡単に触れる程度まで爪を伸ばしておくことが重要です。靴も見た目だけでなく、自分の足にあった靴を選択しましょう。日本人は足の幅が広い方が多いので、欧米の靴をそのまま履くときつすぎる傾向にあります。それでも巻き爪の痛みがとれないときは、爪の矯正などの外科的治療を行います。

爪白癬 Q&A

爪に白癬菌(水虫菌)が入り込んで増殖します。気がついた時には進行した状態になっていることも。

Q1 爪白癬(爪の水虫)はどんな状態？

A 爪に白癬菌(水虫菌)が入り込んで増殖している状態です。つまり、爪白癬とは爪の水虫のことです。爪がくさび状に白くなったり、爪の表面がぼろぼろと剥がれ落ちてきたりします。進行すると爪全体が白く濁り、分厚くなってきます。爪が変形をきたすようになる前には、ほとんど症状はありません。そのため、気がついたときには進行した状態になっていることもあります。



Q2 爪白癬(爪の水虫)はうつりますか？

A 日本は高温多湿の気候のため、カビの一種である白癬菌は増えやすい状態にあります。日本人の10人に1人が爪白癬とする調査結果もあります。また、白癬菌は人間にしか寄生できません。つまり、人間から追い出されると白癬菌は生きるすべがないのです。爪白癬は日本人の間を渡り歩いて長い歴史を生き抜いてきた皮膚病といえます。



Q3 爪白癬(爪の水虫)はどうやって診断するの？

A 爪に変化をきたす疾患はすべて爪白癬ではありません。つまり、見た目では診断することはできません。白癬菌を検出して初めて爪白癬と診断します。実は、白癬菌は顕微鏡を使うと目で見るができます。爪の一部を採取して、特殊な液体をかけてから顕微鏡で観察すると白癬菌を目で確認することができます。この顕微鏡検査によって白癬菌が見つ



Q4 どうやって爪白癬(爪の水虫)を治すの？

A 昔は、水虫の薬を発明したらノーベル賞がもらえると言われていました。このことは、いかに水虫を治すことが難しいかを表現していたのでしょう。実は、既に爪白癬の薬は開発されています。(残念ながらノーベル賞の選考から漏れています)。現在、爪白癬には飲み薬と塗り薬が医療機関で処方できます。どちらの薬剤でも根気強く治療を継続することで爪白癬を治すことのできる時代になっています。

