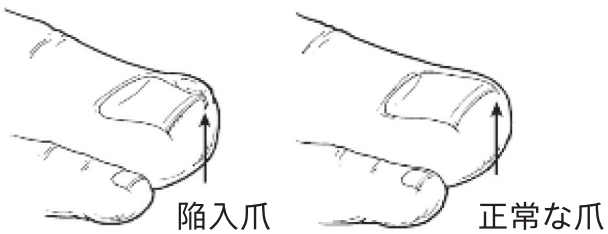
医療法人社団 青泉会
下北沢病院

陥入爪

陥入爪になると、爪は下方にカーブしながら皮膚の中に伸びていきます。これは通常、爪と皮膚の境界線（爪の横側）で起こります。爪が趾を堀り下げて行くことにより皮膚を刺激して、痛み、発赤、腫れ、熱感が生じます。陥入爪によって皮膚が傷つくと、傷口から細菌が侵入し、感染を起こします。膿が出たり悪臭が出たりすることにより感染に気づくことが多いですが、たとえ足指に痛み、発赤、腫れ、熱感が無くとも、爪が皮膚の中に入っていくことで感染が進行することもあり得ます。





自宅でのケア

初期の陥入爪治療は自宅で安全にできることもあります。しかしながら、感染があったり、糖尿病、足の神経障害、血行不良などにより足にハイリスクがある場合は、家での治療は進められません。感染や、上記で述べたリスクがなければ、36 ～ 7℃の水に足をつけ、爪の横側を優しくマッサージして、炎症を減らします。爪を繰り返し短く切ることは症状の悪化を招くので避けましょう。症状が改善しない場合は、足専門外来を受診する必要があります。



陥入爪になる原因

陥入爪を発症するには様々な理由があります。遺伝によることも多いですが、趾に何かが刺さったり、趾に物を落としたり、キックやランニングで趾に繰り返し圧がかかったりなど外傷が原因となることもあります。最も多い原因は間違った爪の切り方です。爪を短く切りすぎると爪の横の皮膚が爪の上に重なってくるためです。また、靴がきつ過ぎたり小さすぎることも原因のひとつとなります。さらに、爪の健康状態が陥入爪を引き起こすこともよく見られます。例えば爪白癬があったり、外傷で爪を剥がしたりした時は、陥入爪のリスクが高くなります。

自宅治療のよくある間違い

✖ 爪を V 字型に切ると爪が下方に巻き込まない
そのように切っても爪の伸びに影響を与えることはなく、爪は下方に巻き込み続けます。

✖ 爪の境界線をこまめにトリミングすると良い
トリミングを繰り返すと、爪が正しく伸びるのを妨げ、症状を悪化させます。

✖ 爪の下にコットンを入れると痛みが和らぐ
コットンを爪の下に入れると細菌の温床となり、感染を引き起こす原因になります。

✖ 薬局で効果的な陥入爪治療薬が手に入る
市販の外用薬は痛みを抑えても、原因となる問題の治療にはなりません。

医療法人社団 青泉会
下北沢病院

陥入爪

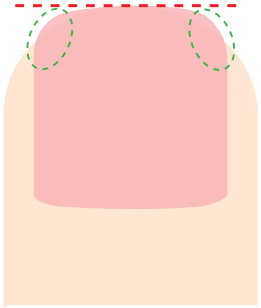
予防方法

▼ 正しい爪切り

足の爪は真っ直ぐに切る。
短く切り過ぎない。

▼ 足にフィットした靴を履く

小さすぎたり、趾部分がきつすぎる靴は、履いてはいけません。
また、緩すぎる靴も、走ったり早歩きをした時に、特に小趾に圧をかける原因になるので避けましょう。



★爪は趾先と平行に
真っ直ぐ切りましょう！

★角は爪切りを使わずに
ヤスリで丸く整えましょう！

★短く切り過ぎないように
注意しましょう。

★皮膚を傷つけないように
注意しましょう。



① 靴紐で足首をしっかり固定
② 足幅も選べる靴を
③ つま先には 1cm 程のゆとりを
④ 趾の付け根でのみ曲がる
⑤ 靴底は硬くしっかりしたもの
⑥ 靴底は左右対称
⑦ 踵をホールドできるもの

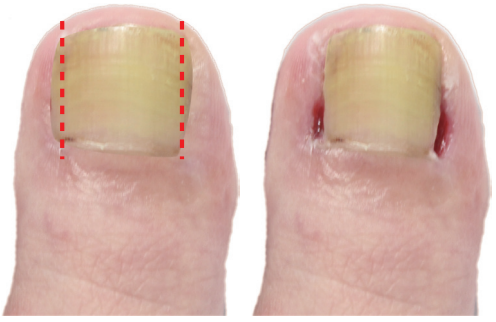
治療方法

初期の治療

食い込んでいる爪をニッパーで切り取ります。角の部分を三角形に切る場合と、1%リドカインで麻酔注射後に、爪の端を細長く 2 ミリ位の幅で元から切り取る場合があります。

外科手術（NaOH 手術）

下北沢病院では陥入爪の治療において、外科的な手術による根本的な治療をお勧めしております。陥入爪の治療にはワイヤー法、テーピング法など様々な治療法が存在していますが、現在米国の最新の研究ではこれらの治療法では根本的な解決は期待できないとされております。これは陥入爪の先端部分を治療しても、爪の根本部分で障害が起きている場合には再発する確率が非常に高いためです。下北沢病院の手術は爪の影響されている部分に対してのみ治療を行うため、少量の麻酔と簡潔な手術で済み、見た目への影響はありません。





完治後の写真

医療法人社団 青泉会 下北沢病院
〒155-0031
東京都世田谷区北沢 2 丁目 8-16

受診受付窓口
TEL：03-3460-0300
http://shimokitazawa-hp.or.jp/