医療法人社団 青泉会
下北沢病院

タコ・ウオノメ

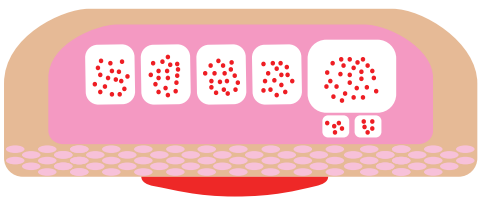
胼胝（タコ、ベンチ）は、圧や摩擦が繰り返し起こることで皮膚が肥厚する症状です。
魚の目（ウオノメ）も胼胝の一種です。



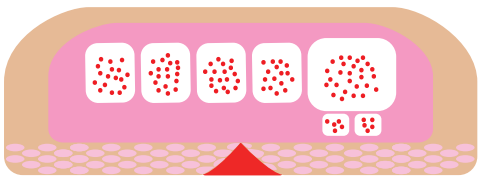
胼胝・魚の目の原因

皮膚への圧や摩擦が原因です。どちらもフィットしない靴を履くことや、足や趾の変形によって慢性的に皮膚への圧や摩擦が起きる部分に起こります。
皮膚の肥厚は体の防御反応であり、たとえば、農業の農機具を使うときや、ボートを漕ぐときにオールを掴む手に痛い水疱ができないように皮膚に胼胝ができます。外反母趾のある人は、靴に外反母趾の部分がすれて摩擦が起こるためその部分に胼胝ができます。

タコは角質の肥厚が外部に膨らんだものです。



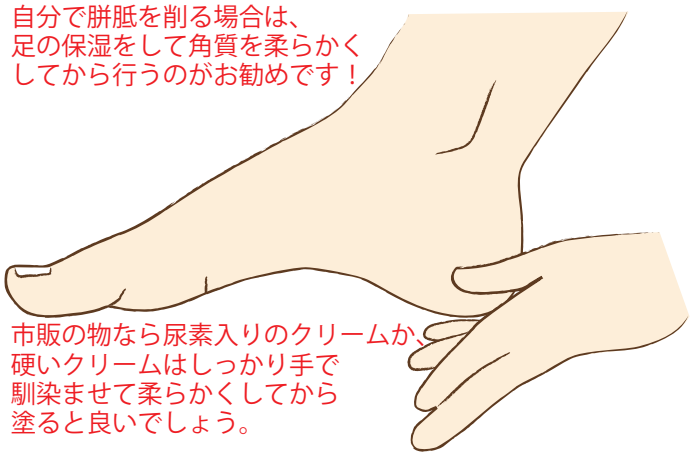
ウオノメは角質の肥厚が内部に食い込んだものです。



自宅でのケア

通常は、摩擦を防ぐことで改善されます。合わない靴によってできる軽度の胼胝の場合は、自分の足にあった靴に替えれば、改善します。その間は、市販のドーナツ状のパッドで皮膚を保護します。また、必要であればお風呂のときに軽石で軽く削ります。
胼胝や魚の目の改善が見られないときや、痛みを伴うときは足の専門医を受診してください。
糖尿病がある方や、足・趾の感覚が通常より鈍い方は、毎日足をチェックし、足に異常が見られた時自分で処置はせずに、すぐに受診しましょう。

自分で胼胝を削る場合は、
足の保湿をして角質を柔らかくしてから行うのがお勧めです！



市販の物なら尿素入りのクリームか、硬いクリームはしっかり手で馴染ませて柔らかくしてから塗ると良いでしょう。

予防方法

胼胝ができる部分にかかっている余計な圧や摩擦を減らすための、オーダーメイドのインソールを履きます。靴のサイズが合っていないことによって起こる、趾の先にできる胼胝、は靴のサイズを適切なものに変えます。ヒールを履く女性の場合、つま先側の足裏や趾の上に胼胝ができることが多いです。その場合もヒール靴を避けるか、どうしても履かなければならない場合も、移動時はスニーカーに履き替えるなどして対処しましょう。市販の趾用のクッションなどを使用することもお勧めです。

医療法人社団 青泉会
下北沢病院

タコ・ウオノメ

治療方法

初期の場合は、尿素配合クリームを塗布して、固くなった部分の皮膚を少し柔らかくして削りやすくしてから、胼胝を削る処置を行います。このクリームには発疹・発赤、かゆみ、刺激感（痛み、熱感、ぴりぴり感）や、かさぶたのように皮膚が剥がれる状態になるなどの副作用が現れる場合があります。胼胝削りには安全な胼胝削り機を使用します。魚の目の場合は、医療用のメスやハサミでその部分をくり抜くことで、症状が改善します。

また、オーダーメードのインソールを使用して胼胝が出来る部分にかかっている余分な圧や、摩擦を減らします。



←胼胝削り器

↓オーダーメードの
インソール





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/