つながるこころ、地域とともに

虹のなかま



2023. 7 月号



巻き爪はどうして起こる?	予防と治療 2~3
健康診断のご案内・アンケ	ートのお願い4

巻き爪はどうして起こる?

巻き爪の主な原因は、爪に加わる力のバランスが崩れることです。足の指が横から強く圧迫される、地面から受ける力が弱すぎるなどの状態が続くと巻き爪が発生しやすいと考えられています。

- ① 先のとがった靴やサイズの合わない靴を長期間履いていると、爪が圧迫されて変形してしまう。
- ② 爪が短すぎると歩くたびに爪の両端が皮膚に押され、巻き爪が進行することがある。
- ③ 歩行量が少ない人、指を地面につけないまま歩く人は、足指が地面から受ける力が弱く、巻き爪に なりやすくなる。

よく似た「陥入爪(かんにゅうそう)」について

巻き爪とよく似た病気に、爪の先端が周囲の皮膚に刺さって炎症を起こした状態である「陥入爪」があります。陥入爪は、巻き爪があると起こりやすくなります。

巻き爪による痛みをそのままにしておくと、足の 指をかばうようになり、爪ばかりではなく足全体、 体全体にまで影響を及ぼしてしまう可能性がありま す。



- 日常生活の見直しで巻き爪の予防を

① まずは爪の切り方について



足の爪の長さは指先と同じくらいにそろ え、全体的に少し丸みのある四角形 (スク エアオフカット) に整えます。

② 次に履物の見直しを

靴のヒールの高さは2~3cmまでとし、ぴったりサイズで足の指が靴の中で上下に動かせる靴にしましょう。また、靴を履くときに足と靴をかかとにぴったり合わせてから、腰かけてひもを調整して締め直ししましょう。これだけで靴の中での足への負担が減り、巻き爪やうおのめ予防になります。

③ 歩き方も大切

歩くときには、かかとで着地して、足の裏の外から内へ、 最後に親指が地面を離れるというように重心が動くのが理想的です。

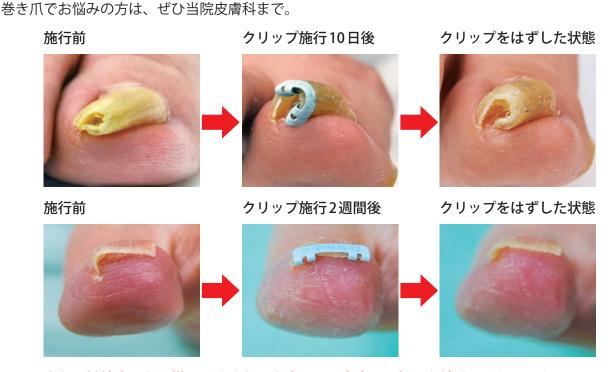


「巻き爪で痛い、爪が変形して切りにくい、夏に素足を見せられない」 お悩みの際には、皮膚科を受診してください

巻き爪の治療方法:

- ① 感染がある場合には、まずは抗菌薬などを用いた治療を行います。(保険診療)
- ② 適度な爪切りと、テーピングやコットンをつめることで痛みを緩和します。(保険診療)
- ③ どうしても巻いてしまい痛みでお困りの方、根本的に爪を強制したい方(こちらは自費診療になり、 医療機関により料金や用いる器具が異なります。)

当院では、巻き爪をさらに改善したいという方のために、「ドクターショールの巻き爪クリップ」を取り入れています。麻酔は使用せず、苦痛のない処置で、慣れれば自分で簡単に脱着可能です。形状記憶合金のクリップでゆっくり矯正をしていきます。下の写真は、当院で実際に施行した症例です。



さらに継続すると再燃しにくくなりますので、自宅での処置を続け、爪切りのタイミングで再診に来ていただいています。

当院の巻き爪自費診療 料金表

治療部位•回数		初 回 (クリップ使用)	2 回目以降 (調整のみ)	2 回目以降 (クリップ更新時)
クリップ接着(1 指のみ)	組合員	7,040 円	2,200 円	4,400 円
	— 般	8,800円	2,750 円	5,500円
2 指以上の場合 1 指につき右記料金追加	組合員	3,520 円	1,320 円	3,520円
	一般	4,400 円	1,650円	4,400 円

^{*}上記の料金は全て税込表示です

^{*}組合員 ⇒ 当医療生協組合員の方

^{*}治療内容の詳細は診察時におたずね下さい



虹のなかま アンケートのお願い

虹のなかま編集部では、皆様のご意見をお待ちしています。より見やすく、読まれる 記事の紙面にしていくため、ぜひアンケートにご協力ください。

無記名、 $1 \sim 2$ 分でどなたでも簡単にお答えいただけます。右のQRコードからアクセスしてください。よろしくお願いします。



【表紙の写真】

昨年11月、令和の大改修が終わり、リニューアルオープン時の岡山城・後楽園「秋の幻想庭園・烏城 灯源郷」での1枚です。(本誌編集部員撮影)

総合病院 岡山協立病院 〒703-8511 岡山市中区赤坂本町 8-10 TEL 086-272-2121(代表) FAX 086-271-0919

