

嵌入爪(かんにゅうそう)について

爪の先端や両端が周辺の皮膚に食い込んだ状態です。発赤、腫脹、痛みを認めます。子供から大人まで、性別に関係なく発症します。特に足の親指に生じやすく、痛みで歩行困難となることもあります。

原因

①爪の性質

生まれ持った爪の性質によって嵌入爪が生じやすい方もいます。

②誤った爪のケア

爪を切りすぎたり、伸ばしすぎたりすると、嵌入爪が生じやすくなります。

③爪への圧迫

足の形やサイズに合わない靴で、爪が圧迫されて嵌入爪を生じることがあります。特に先端の細い靴やハイヒールは爪を圧迫しやすいため注意が必要です。

④足への負担

激しいスポーツや肥満で足に負担がかかると、陥入爪を生じやすくなります。

治療

①爪の処置

嵌入している爪を切除したり、周囲組織をテーピングで爪から離して固定したり、綿やチューブで爪と皮膚が当たらないようにします。

②爪の矯正

嵌入している爪が変形している場合には、フック、ワイヤー、プレートなどで爪を矯正します。

③手術

痛みが強い場合、再発を繰り返す場合には手術を行います。爪の両端を削り、嵌入の原因となる新たな爪が生えないように爪母を除去します。

予防

- ①爪の両端を短くしすぎない、角はやすりで整えるだけにする。爪で指の先端が隠れる程度にする。
- ②1日1回を目安に足をせっけんで洗い、清潔を保つ。
- ③足の形やサイズに合った靴を正しく履く。