

2022. 8月号
医療相談室

爪が痛い 「陥入爪」と「巻き爪」



利根中央病院
皮膚科医師

永井 弥生

「爪が喰い込んで痛い」
足の親指に多い悩みです。治療方法はいろいろあり、爪の形や日常生活の状況に合わせて選択しています。

「陥入爪」と「巻き爪」

爪が喰い込んで痛い、という点は同じですが、正確には、爪の形が変形しているかどうかで呼び方が違います。

「陥入爪」は爪自体の変形は少ないものの爪の側縁だけ少し曲がっていたり、深爪してしまっその先端が皮膚に喰い込んでし



図1 深爪の喰い込みみによる肉芽ができてしまった陥入爪



図2 爪が彎曲してしまっ高度の巻き爪

のができてしまうこともありま
す(図1)。
これを「肉芽(にくげ)」とい
いますが、肉芽ができる、さ
らに爪を圧迫するので痛みが強
くなってしまう。

「巻き爪」は爪自体が丸く彎曲し、変形しているものです。年齢とともに進むことはあります

治療は症状に合わせて

治療はいろいろあり、爪の状態に合わせて選択したり、組み合わせたりします。痛みをとって日常生活の苦痛をなくすことが目標です。

①抗生物質など

陥入爪で爪が喰い込んで皮膚が赤く腫れている場合に一時的に使用します。肉芽に対しては冷凍凝固療法(液体窒素)を行うこともあります。

②テーピング

簡単にできる方法で、爪のワキの皮膚を引っ張って固定し、爪への圧迫を和らげます(図3)。日常できる範囲で行っていた



度装着すると爪が持ち上げられるので、痛みが軽減には有効です。

ばせないことがあります。テーピングをしながら爪の先を皮膚より先までのばせると、改善する場合があります。

③ワイヤー法(自費診療)

形状記憶のワイヤーを爪に装着し、彎曲した爪を持ち上げることで痛みをとります。彎曲の強い巻き爪で、爪がある程度のびている方には行なえます(図4)。



図4 ワイヤー挿入により爪を開く方法

ただし、爪の先の方しか開けないので痛みが再燃しやすい、装着しているワイヤーが気になるなどの問題があります。

④器具による爪矯正(自費診療)

彎曲した爪の両端にプラスチック器具をつけ、少しずつ引っ張って曲がった爪をのばしていきます。月に1回の交換で5〜6回が目安です(図5)。



爪の状態は年齢とともに変化します。治療しても再発することがあります。日常の予防も大事です。お困りのことがあればご相談ください。

図5a

曲がりの強い巻き爪に装着した状態



図5b 6か月後

爪自体の曲がりが少ない陥入爪でも、爪を持ち上げるように装着することで痛みを軽くすることが出来ます(図6)。



図6

陥入爪に対する装着器具で爪を持ち上げることで痛みを軽くする

⑤フェノール法

局所麻酔をして、喰い込んでいる爪を部分的に抜きます。爪を作る細胞にフェノールを作用させることで、その部分の爪が



図7 フェノール法

生えなくなり(図7)。他の治療で効果が不十分な場合に行うことがあります。

予防と日常の注意

若い方に多い「陥入爪」は深爪や靴による圧迫が原因となることとあります。「巻き爪」は、加齢による場合や爪白癬(つめはくせん)の合併による場合もあります。爪はワキを切りすぎないように切つて、深爪をしないように日常から注意することが大事です(図8)。

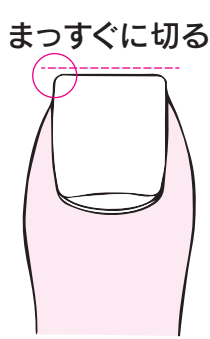


図8 爪の切り方
爪の端を皮膚より先までのばしておく

「爪白癬」は爪の色が白色く黄色、黒色となって厚く、もろくなります。ひどくなると治すのが難しいことも多いので、早めに治療しましょう。

足の指をしつかり使った歩き方をしないと、重力がかからなため、爪の彎曲が進みやすくなります。インソールの使用もおすすめしています。

川場支部



川場支部の組合員数は1,065人です。

支部の役員は理事、総代合わせて9人です。地域の高齢化とともに人口減少が進むなかで支部の役員選出もむずかしくなっています。月1回の支部運営委員会にはほとんど全員が出席しており、意見交換が行われています。東部ブロック、支部役員の交流会などの企画にも参加してきました。

班会活動は川場湯原班、中野班の2か所で年間計画を立てて、健康チェックも組み入れながら行っています。中野班は班会参加者全員が女性ということもあり調理実習や映画鑑賞などの自主メニューも取り入れた班会をしています。

コロナ禍が一日でも早く終息して以前のように活動が再開できるよう望まれます。

*写真は都合により運営委員8人。*撮影のためマスクを外しています。