

／ 巻き爪ケアをスタートしませんか。 ／

アクティブに過ごせる!



爪切りもスムーズ!



足元のおしゃれも!



巻き爪

を

知

る

治

す

予 防

する

監修

ひかり在宅クリニック 皮膚科
今井亜希子 先生



もっと詳しく知りたい方はコチラ

LINE公式アカウント

巻き爪専門メディア

巻き爪を 知る・治す・予防する



巻き爪の
知らなかった!が
盛りたくさん!



巻き爪とは？



爪の端が内側に向かって強く巻き込んだ状態を巻き爪といいます。足の親指によく見られ、爪が皮膚に当たって痛みを生じることが多いですが、巻いていても痛みがない場合もあります。



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。

巻き爪の主な原因＝爪に加わる力のバランスの崩れ



足の形に合わない靴

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ことがあります。



間違った爪の切り方

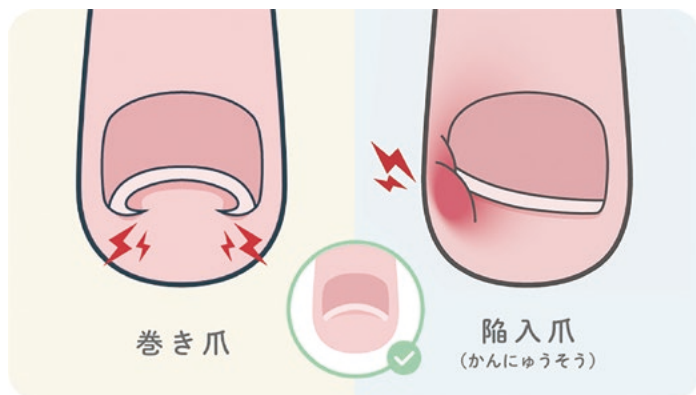
爪が短すぎると、歩くたびに爪の両端が皮膚に押され、巻き爪が進行することがあります。



足の指に力がかかっていない など

歩行量が少ない人や、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、巻き爪になりやすいといわれています。

「巻き爪」と「陥入爪」を見分けよう



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いのですが、巻き爪がなくても起こります。つまり、爪のあたりが痛いからと言って必ずしも巻き爪というわけではないのです。

あなたにあてはまるのはどれ？ 足の爪の変形や痛みのパターン

※正確な診断は医療機関を受診ください

1 爪が巻いていて痛みがあるが、 皮膚に刺さってはいない

巻き爪の可能性が高い状態です。爪の端が内側に巻き込んで、爪の下の皮膚を挟んだり刺激したりして痛みが生じているようです。医療機関による診断を受け、必要に応じて矯正治療を検討しましょう。

2 爪が巻いているが、痛みはない

巻き爪の可能性が考えられます。爪が変形しているものの、皮膚への刺激は軽いため痛みまでは生じていないようです。変形が強く、靴を履いたときに当たる場合や見た目が気になる場合には、矯正治療を検討しましょう。

3 爪が巻いており、皮膚に刺さっていて 腫れと痛みがある

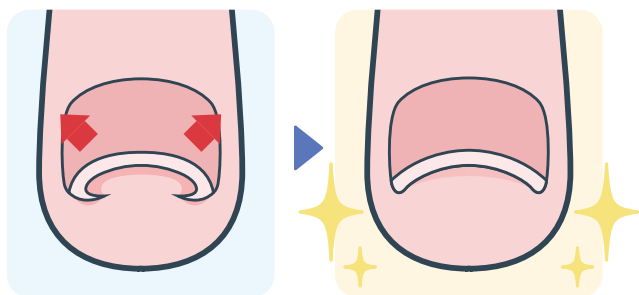
巻き爪と陥入爪の両方が生じていると考えられます。巻き爪の変形に加え、爪が皮膚に食い込んだ状態であるため、痛みが強く、炎症による腫れ・赤みや出血を伴うことが多いでしょう。医療機関を受診して治療することをお勧めします。

4 爪は巻いていないが、 皮膚に刺さっていて腫れと痛みがある

陥入爪の状態と考えられます。間違った爪の切り方によって、短すぎる爪やとがった形の爪が皮膚に刺さっている可能性があります。医療機関で陥入爪に対する治療を受けることをお勧めします。

巻き爪治療の主流となる 矯正治療

現在、巻き爪に対して行われている治療は「矯正治療」が中心です。さまざまな器具を使って爪を本来の形に近づけることにより、爪が皮膚を圧迫・刺激するのを防ぎ、痛みや炎症が起こらないようにする治療法です。



巻き爪の程度や炎症の強さなどによって、ほかの治療法を組み合わせで行います。特に、巻き爪と陥入爪の両方を起こしている場合には、陥入爪に対する処置（テーピング法、布やチューブを挟む方法など）を先に行うことがあります。細菌感染や強い炎症を伴うケースでは、内服薬・外用薬を使用します。さらに重度の陥入爪に対しては、爪の一部を切除する手術も選択肢のひとつとなります。

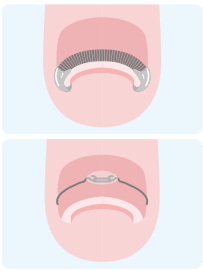
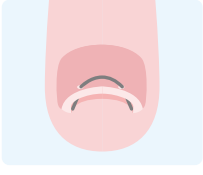
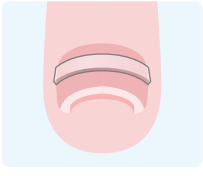
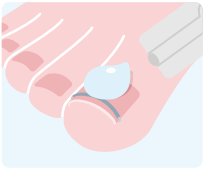
巻き爪治療って痛いの？

爪の治療と聞くと「爪をはがされるのでは」「すごく痛そう」と不安に思われる方も多いのですが、現在では、爪全体を抜く手術（抜爪術）は巻き爪の治療としてはほとんど行われていません。また、矯正治療にはほぼ痛みを伴わないため※、麻酔の必要はありません。治療を受けた方からは、「心配していたけれど、思ったより痛くなかった」という声がよく聞かれます。

※巻き爪の程度が強く、皮膚に深く食い込んでいる場合には、器具を取り付ける際に痛むことがあります。

さまざまな矯正治療

巻き爪の矯正治療は自費診療になりますので、治療内容や料金、期間は医療機関によって異なります。詳細は各医療機関に確認するのがよいでしょう。

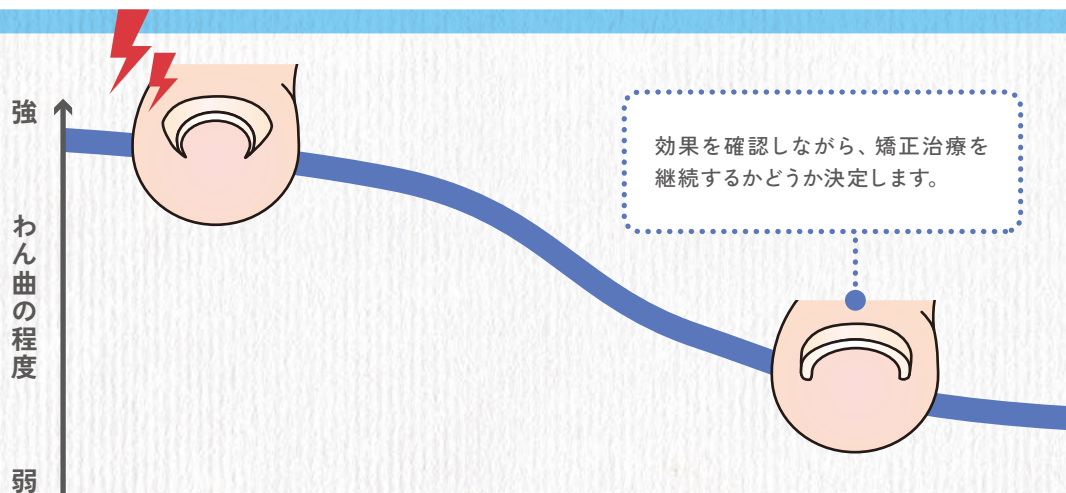
代表的な4タイプの治療法の例	治療方法	治療期間
	矯正具を装着する方法 形状記憶合金などで作られた器具を爪に取り付けることにより、徐々に爪の形を矯正する方法です。爪の先端につけるタイプのもの※1、爪の縁にかけるタイプのものなどがあります。 ※1 爪を1～2mm程度伸ばしてから受診しましょう。	3～6ヵ月程度
	ワイヤーを留置する方法※2 爪の先端に2か所の穴をあけて形状記憶合金で作られたワイヤーを通し、ワイヤーが元に戻ろうとする力を利用して巻き爪を矯正する方法です。 ※2 爪を2mm以上伸ばしてから受診しましょう。	3～6ヵ月程度
	プレートを接着する方法 特殊な樹脂や形状記憶金属によって作られた板状の矯正器具（プレート）を爪の表面に接着し、その力を利用して爪の変形を矯正する方法です。	6ヵ月程度
	外用薬※3を併用する方法 一時的に爪をやわらかくする専用の薬剤を矯正治療に追加して使い、治療期間を短くする方法です。治った後も再発しにくくなります。器具によっては併用できない場合もあります。 ※3 医療機関で使われる巻き爪矯正を補助する医薬品	1週間～1ヵ月程度

市販されている「巻き爪用グッズ」でもいいの？

「巻き爪を自分で治す・ケアする」ための商品が数多く市販されていますが、作用や効果の強さが多種多様であり、また、爪の痛みの原因が巻き爪であるとは限らないため、できるかぎり医療機関を受診し、医師の診断をもとにご自身の爪の状態に合った治療を受けることをおすすめします。

巻き爪矯正治療の経過イメージ※

治療開始後1週間～1ヵ月で矯正治療の効果（痛みの有無やわん曲の程度）を確認し、爪矯正具の取り外しが可能かどうか判断します。痛みがなくなり、わん曲が改善されるまでは治療を継続しましょう。



治療導入期間

矯正治療の効果を確認する期間

日常生活の見直し（参考：8～11ページ）

▲ 治療開始時

▲ 1週間

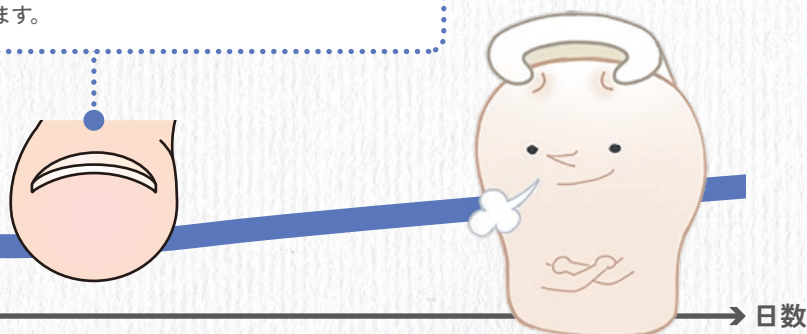
▲ 約1ヵ月



巻き爪は治るのでしょうか？

巻き爪は、治療によって症状や爪の変形が改善しますが、治療後数ヵ月～数年経つと再発することがあります。巻き爪の発症には、足の変形・歩き方・靴などさまざまな要素が影響しているので、再発を確実に防ぐのは難しいのが現状です。ご自身のできるケア（参考：8～11ページ）を行ってできるだけ再発を遅らせる、必要な時にはまた治療するというように巻き爪とうまく付き合っていきましょう。

日常生活の中でセルフケアを心がけましょう。
痛みが生じてきたり、わん曲が強くなってきたら、再度矯正
治療を検討します。



爪矯正具を取り外して経過を観察する期間

▲ 3ヵ月～6ヵ月



※外用薬を併用する場合を含みます。また、治療経過には個人差があります。

具体的な目標をもって

治療に取り組みましょう

巻き爪の悩みが解決したら、どんなことをしたいですか。思い切りスポーツをしたい、おしゃれをしたい、と人それぞれだと思います。治療を行うことによって「この問題を解決したい」「こんな状態になりたい」という目標のことを、治療のゴールといいます。患者さんと医療者が具体的なゴールを描いて共有することは、治療に前向きに取り組むために、そして満足できる結果を得るために大切なことです。

巻き爪治療が目指す一般的なゴール

1

痛みがない状態であること



2

爪のかたちを正常に保つこと

巻き爪治療の一般的な目標は、痛みなどの症状や爪の変形による悩みから解放されて生活できるようになることです。これをご自分のライフスタイルに合わせて、具体的なゴールを設定しましょう。長期的なゴール達成のためには、適切な治療に加えて、できるだけ良い状態を長く維持できるよう、正しい足のケア・靴の選び方などを生活習慣に取り入れるようにしましょう。

ゴール設定の例



足の痛みを気にすることなく、
スポーツを楽しみたい。

巻き爪治療しながら、
痛みが起りにくい
スニーカーを探してみよう。



目標が明確になっていることで、
前向きな気持ちで治療に
取り組めるのも
メリットのひとつですよ。



とりあえず、
この痛みをなんとかしてほしい。

適切なゴールを考えてみよう

まず治療で痛みをなくしたら、できるだけぶり返さないように自分でケアしよう。どんなケアが有効か、医師や看護師に相談してみよう。



巻き爪は治したいが忙しいから
あまり通院したくない

適切なゴールを考えてみよう

頻繁に通院できないことを医師に伝えて、
自分に合う治療法を提案してもらおう。

覚えておきたい

正しい足の爪の切り方

普段から爪の長さや形を良い状態に保つことで、多くのトラブルを未然に防ぐことができます。正しい爪の切り方をぜひ身につけておきましょう。

爪切りにも種類があります

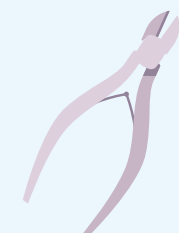
爪切りには、平型（テコ型）とニッパー型があります。
足の爪を切るためには、刃が直線状のものがより適しています。



直線状

曲線（カーブ）状

平形（テコ型）爪切り



ニッパー型爪切り

爪を上手に切るためのポイント

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。

- ✓ 爪切りを使って端から端までまっすぐに切ったあと、両端の角を少しだけ落とすようにします。
- ✓ 一度に大きく切ろうとすると、爪が割れてしまうことがあるので、刃先を使って少しずつ切りましょう。
- ✓ 切り残しがあるとトゲになって皮膚を傷つける原因になるので、最後まできちんと切るようにしましょう。



間違った足の爪の形

短く切りすぎた「深爪」や、端を斜めに深く切り込んだ「バイアスカット」は、陥入爪の原因となるほか、巻き爪や厚い爪などの変形が起こる可能性もあります。
また、「長すぎる爪」は靴による圧迫など余計な力を受けやすく、痛みや爪の変形が生じる原因になります。



深爪



バイアスカット



長すぎる爪

靴の選び方と履き方・歩き方

「靴を選ぶ・履く」、「歩く」といった、普段何気なく行っている生活習慣を見直すことで、巻き爪を含めた足のトラブルを予防することができます。



靴を選ぶときは 足の形に合った靴を選びましょう

check 1 ぴったりサイズで、 つま先にゆとりのある靴を選ぶ

まずは、靴のサイズが足にきちんと合っていることが基本です。立ったときに靴の中で足の指を上下に動かすことができること、また、歩いたときに足の指先が当たらないことを確認しましょう。

check 2 かかとがしっかりと、 靴ひもタイプがよい

かかとをしっかりと包みこんでサポートする靴を履くと、歩き方が安定します。靴ひもやベルトなどの留め具を緩みなく締めて履くと、足の指をしっかりと使って歩けるようになります。

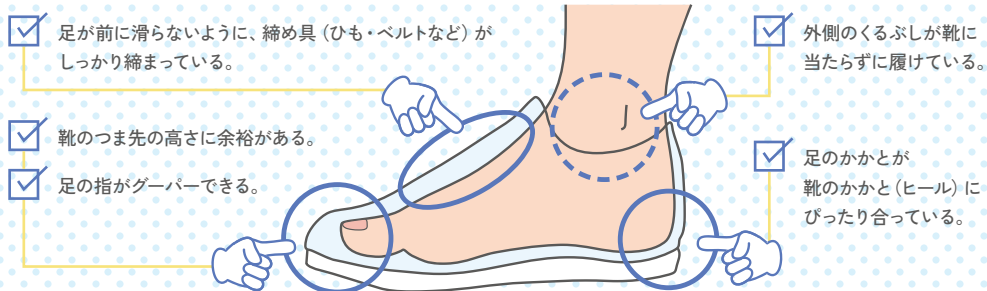
check 3 ヒールは低めに

ヒールが高い靴を履いて歩くと、歩行が不安定になる上、足の前方に大きな負担がかかります。ヒールの高さは2-3cmまでが、余計な負担がかかりにくい目安といわれています。

check 4 必ず試着をしましょう

購入の際には試着して店内を歩いてみて、足にきちんと合っているかどうかを確かめましょう。前後のサイズも含めて3つのサイズを履いてみましょう。靴選びの専門家であるシューフィッターに相談するのもおすすめです。

必ず立った状態でチェック！



靴を履くときは かかとを合わせ、靴ひもをしっかりと

靴を履くときは、最初に足と靴のかかとをぴったり合わせましょう。

椅子や段差に腰かけ、靴のかかとを床にトントンと軽く打つようにすると無理なく履くことができます。その後に、靴ひもやベルトをしっかりと締めます。立ち上がってみて、ひもがきつ過ぎたりゆる過ぎたりせず、足の甲にフィットしていることを確認してから、出かけましょう。



歩くときは 背筋を伸ばして腕を前後に大きく振って

歩くときには、かかとで着地して、足のうらの外から内へ、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。

背筋を伸ばして、腕を前後に、特に後ろに大きく振って歩くように意識すると、歩き方が自然に良くなります。

歩き方が改善すると足の指が地面をしっかりとらえられるようになり、巻き爪を含めた足のトラブルの予防にもつながるのです。正しい歩き方を習慣づけるようにしましょう。



悩みゼロの足へ！ 巻き爪治療で元気な足を目指しましょう



あなたの巻き爪治療プラン

____ 月 ____ 日

受診スケジュール

1回目 ____ 月 ____ 日頃

2回目 ____ 月 ____ 日頃

3回目 ____ 月 ____ 日頃

行う治療

*上記以外にも痛みや違和感が生じたり、治療器具が不具合を起こしたりしたときは受診してください。

医療機関名