

笑顔

10

1996
OCTOBER

特集
温泉へ行こう！

要保

わが家のおいしい食卓
手づくりおやつ
専門医は語る
ガンの痛み



健康
相談室

井口 傑
いのかち けんじ
慶應義塾大学医学部
整形外科講師

足の親指の爪が肉に食い込んで
炎症を起こしています。
赤く腫れて痛みます

1945年10月11日生まれ
70年慶應義塾大学医学部卒業
●専門は足の外科●趣味は旅行●好きな食べものは細長いもの●最近おもしろかった本は『鋼鉄都市』（アイザック・アシモフ著）●健康法は水を飲むこと
〒160東京都新宿区信濃町35
03・3353・1211

32歳主婦。左足親指の爪の両側が内側に巻いて肉に食い込んでいます。巻き爪でしょうか。炎症を起こして赤く腫れて、夜もズキズキ痛みます。同様の症状で病院ではがしてもらった友人がいますが、放っておいて治るといふことはありませんか。（香川県 N・H美）

巻

き爪の変形だけでなく、陥入爪になって炎症や感染を起している状態です。陥入爪とは爪が伸びて角が皮膚に食い込んだ状態で、炎症を起こして赤く腫れ、痛みます。感染を起こすと発赤、腫張、疼痛のいずれも強くな



り、安静時にもズキズキ痛み、膿が出てきます。感染をくり返していると、爪の両側が皮膚にはまり込んでいる溝（爪溝）が深くなり、爪の下の方、爪床が丸くなり、爪の両側が内側に巻き込んで食い込み、巻き爪となります。巻き爪は血行不全や加齢でも起こりますが、陥入爪から炎症や感染がくり返して起こり、ひどくなるものがほとんどです。

正しく爪を切り、足を清潔にし、足に合った靴を履いていれば大半の陥入爪は治癒します。小さ過ぎる靴は、陥入爪の原因になります。爪を切るときに、端を残してしまおうと、角のようになって皮膚に食い込みます。一度炎症を起こして腫れて痛くなると、爪が切りにくくなり、端を切り残すという悪循環に陥ります。こうなってしまうたら、ニッパー型の爪切りで痛いのを我慢して爪の角を斜めに切り取るしかありません。

爪の尖った角さえなくなれば、一日三回、洗面器に入れたぬるま湯で足を洗ってあげれば治癒します。石けんを使い、使い古しの歯ブラシで爪の両側をそつと溝に沿って洗ってやると効果的です。石けんを使ったら、シャワーで石けんを十分に洗い流します。さつとタオルで拭いた後は、ドライヤーの冷風で乾かしてから清潔な靴下を履きます。膿が出ていようなら、消毒薬を一滴、爪の脇の溝にたらしめます。たいていの陥入爪はこれで治りますが、こじらせて腫れや膿が止まらないようなら整形外科を受診してください。

抗生物質や小切開で感染が治らなかつたり、一度治ってもくり返すようなら手術が必要です。爪を全部取ってしまうことは変形を残すので、一般には行いません。