



特集 足を診るのに必要な知識

応用編 トラブル回避のポイントについて学ぶ

足や爪のトラブルに対する非侵襲的治療

松下真理子¹⁾，高山かおる²⁾

1) 東京医科歯科大学附属病院 皮膚科
2) 埼玉県済生会川口総合病院 皮膚科 主任部長

Point

- ▶ 痛みの部位，原因を評価できる
- ▶ 非侵襲的治療法を理解する
- ▶ 治療後のセルフケアにつなげることが重要である

はじめに

近年，生活習慣病の予防・治療目的や，健康年齢を延ばすため，日々の歩行が奨励されています。しかし，足や爪のトラブルがあると，痛みのために歩行は困難となります¹⁾。また，毎日長時間の歩行を続けたことで，トラブルを起こし，外来を受診する人も多くいます。

足や爪のトラブルをみたときに緊急性があるのは，細菌感染を伴った場合です。抗生剤内服によって感染を治療し，痛み・腫れは軽快しますが，ト

ラブルの原因となった足・爪の問題点に注意を向けなければ，短期間のうちに症状は再発します。非侵襲的な治療の方法，根拠を理解してもらうことで，トラブルの評価ができるようになり，また，トラブルの原因を説明することで，患者本人のセルフケアを継続する意欲を高めます。

本章では，陥入爪，鉤彎爪のトラブルに対する非侵襲的治療を紹介し²⁾，痛みの原因の把握，対処法について理解を深めていただきたいと思います。

陥入爪に対する治療

陥入爪について

陥入爪は爪の先端が軟部組織に入り込み，発赤，腫脹，疼痛を伴い，高度の場合は肉芽腫の形成をきたします。

原因は多くの場合，爪を短く切ってしまったことです。爪はスクエアカットし，爪の先端，両側の角が1 mm 程度長く出ていることが重要です。

治療は，痛みを除去・軽減させ，爪が痛みを伴わずに伸長できるように環境を整えることが肝要です。また，爪の長さに加え，大きめの靴を履いていて，歩行時，靴の中で足が前方にずれ，足趾（とくに拇指）が靴の壁にぶつかること，逆に小さ

めの靴を履いていて圧迫されることが原因となることがあります。

評価

- 細菌感染（発赤，腫脹，疼痛）を伴っていないか
- 爪はスクエアカットになっているか，軟部組織に陥入している部位はどこか
- 靴のサイズは合っているか
- 足趾の変形により患趾に圧迫はかかっているか

治療

テーピング法（図1）

側爪郭の軟部組織を伸縮性のあるテープで牽引

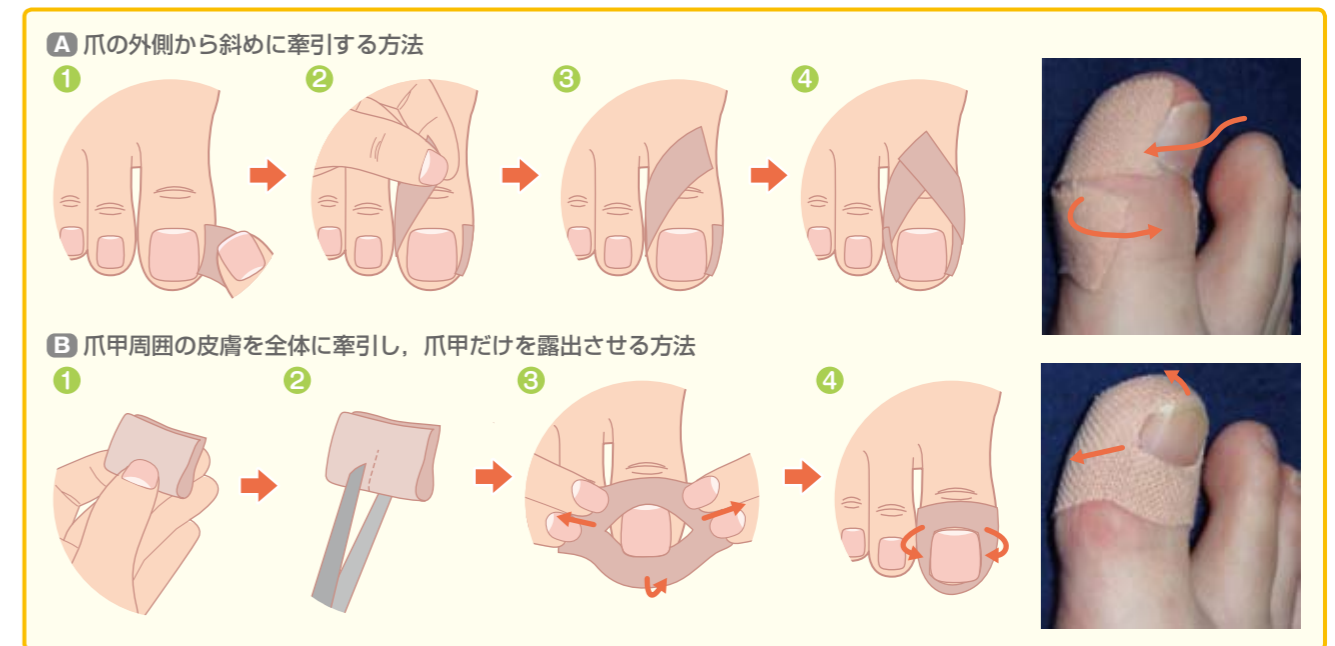


図1 テーピング法（文献³⁾ p.119を参考に作成）
 A：①2.5 cm幅のテープを5 cmほどの長さに切り，爪の際ぎりぎりにテープを張る
 ②皮膚を爪からひき下ろし，爪と皮膚の間にスペースを作るように指の腹のほうに引っ張る
 ③指の腹から回したテープは指の上に巻き付ける。このときテープは強く引っ張らない。接触皮膚炎や，軽度の循環不全を起こすことがある
 ④片側だけで引っ張ると，力が偏ってかかるため，反対側にもテーピングをおこなう
 B：①2.5 cm幅のテープを5 cmほどの長さに切り，粘着面ではない側がつくようにテープを半分折る
 ②折り目の中央から縦方向に切り込みを入れる
 ③その切込みから指の爪を出して，爪の端をかませ，爪の根元側，爪先側の余ったテープを張り付ける
 ④左右の余ったテープを指の腹に引っ張りながら巻き付ける