

## 巻き爪・陥入爪

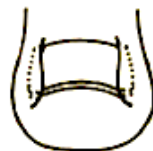
- 「巻き爪」とは、爪が巻いている状態のことです。  
「過彎曲爪（かわんきょくそう）」とも呼ばれています。
- 爪が皮膚に食い込んでいるものを「陥入爪（かんにゅうそう）」といいます。
- いわゆる巻き爪の様に爪が巻いている状態も、平らな爪が脇の皮膚に食い込んでいる状態も、いずれも「陥入爪」と呼ばれます。

### 陥入爪の種類

巻き爪  
= 過彎曲爪



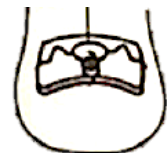
平らな爪が  
食い込んでいる



#### <巻き爪の検査>

巻き爪には真菌（カビ）が繁殖している場合があります。  
外来で検査を行い、真菌が繁殖している場合は真菌の治療を優先します。

矯正具の一例



#### <巻き爪の治療>

- 爪を平らにするために**矯正具**の装着をお勧めすることが多いです。
- 矯正具には様々な種類がありますが、健康保険の適応外のため**自費診療**となります。
- 矯正具で矯正された爪は、そのままの状態を維持することもありますし、元に戻ってしまうこともあります。
- 爪下の組織まで変形している重症の巻き爪の場合は**手術**を選択することもあります。  
手術は**健康保険の適応**になります。

#### <平らな爪が皮膚に食い込んでいる時の治療>

痛みを伴う場合は治療の適応になります。

食い込んでいる爪を斜めに切る

- 皮膚がジュクジュクしている場合  
まずは皮膚を落ち着かせます。

皮膚の下に隠れている爪を切り、軟膏で皮膚を治します。



○皮膚がジュクジュクしていない場合

・テーピング

爪の外側の皮膚をテープで引っ張り、固定すると痛みが引きます。

・コットンパッキング

爪と皮膚の間にコットンを詰めると痛みが落ち着きます。

・人工爪

人工の爪を作成し、爪のわきを抑えることも有効です。

・手術

皮膚に食い込んでいる部分の爪を切る手術を選択する場合があります。

健康保険の適応となります。



<巻き爪の予防>

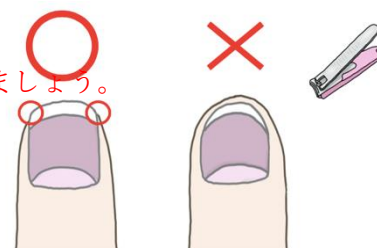
・爪の切り方

爪の切り方を注意するだけで陥入爪の予防が可能になります。

爪の長さは足のゆび先と同じくらいか 1mm 程度長いくらいを保ちましょう。

右図の様に爪の角を残すように爪を切りましょう。

丸く切ってしまうと陥入爪になりやすくなります。



・後ろに蹴って歩く

足のゆびにしっかり荷重をして歩くようにしましょう。

そのためには後ろに蹴るように歩くと巻き爪の予防になります。



・他にも爪が外側に向かって曲がったり、爪が厚くなる肥厚爪や鉤弯爪などの変形もあります。まずはご相談ください。