



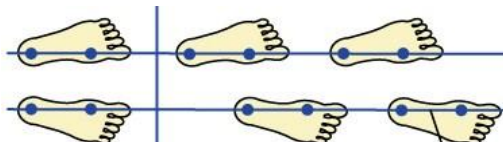
巻き爪の原因と予防法

「巻き爪」とは、足の爪先が内側に湾曲した状態のことです。そのため皮膚にくいこみ痛みや腫れを引き起こします。また、傷口から細菌が感染することもあります。

では、原因と予防についてご紹介します。

【①正しく足の指を使って歩いていますか？】我々は歩行の最終着地で足趾に約 40%の体重がかかっているとされ、その大部分が親指にかかるとされています。その力によって均衡が保たれ爪が巻き込まないのです。

【正しい歩き方】



【②不適切な爪切りをしていませんか？】短すぎる深爪、丸切り、三角切りなども巻き爪の原因になります。これも①で紹介したとおり歩行時に足趾に力がかかった時の負荷が爪をくいこませてしまうのです。

【正しい爪の切り方】



【③足に合った靴を履いていますか？】窮屈な靴は、足の指や爪を圧迫してしまいます。また大きめの靴は、足が靴のなかであそんでしまい、靴の先端にぶつかることで、これも指や爪に負担をかけてしまいます。

【足に合った靴の選び方】

靴は靴ひもで足の甲を固定できるタイプ。幅がきつなく、爪先に 1 cm 程度の余裕があること。かかとがびったり合い、ヒールカウントがしっかりしているものを選びましょう。インソールの使用で予防になります。

【④他には、】外反母趾、浮指、機能異常、遺伝もあります。また白癬菌などの疾患も巻き爪を引き起こします。妊娠も巻き爪をひきおこすこともあります。

イベント情報

【2017.6.17】あつみバラまつり in 足湯カフェ.チットモッシェ
詳しいイベント情報はこちらです。 <http://chitto.exblog.jp/>



【2017.7.1】第 38 回 「足の相談室」 in はぴなすたいる整体院鶴岡
お店の情報はこちらです。 <http://yokunaru-tsuruoka.jp/>
月に一度、開催中！



【2017.29～30】 荘内神社 夏休み企画スマイルフェア出店
詳細が決まり次第、フェイスブックページでご案内いたします。
<https://www.facebook.com/wellnesscare/>

【他、随時フェイスブックページでお知らせいたします。】

訪問フットケアのご案内

ご自宅、介護施設などにセラピストが訪問いたします。

爪のケア、タコ・ウオノメのケア、フットマッサージ、巻き爪補正 30分 3,000円～ 鶴岡市以外の方は交通費がかかります。お気軽に、ご相談ください。

山形愛心会「庄内余目病院」

フットケア外来のご案内

フットケア外来では糖尿病足病変の方や足の変形や痛みに悩む患者さんの足の治療、ケアにあたっています
【毎週、月曜日・木曜日・金曜日 9時～12時】
ご予約は 電話 0234-43-3470
ホームページ <http://www.amarume-hp.jp>
足と傷の外来、靴外来、歩行外来と連携しております。

