拇趾爪を大切に　2026.10



爪は敏感な感覚を持っている指先を保護し、特に足の拇趾爪（親指の爪）は、歩行時に地面を蹴り出す力を支え、バランスを保ち、姿勢を安定させる役割を持っています。

◎拇趾爪は様々な生活環境で変形してきます。外的原因としては靴が合わない、間違った爪切り、外傷や外科的処置で爪に傷がつく、歩き方や癖などがあります。乾癬や扁平苔癬などの免疫疾患、爪水虫などの感染症や貧血、加齢、血行不良などの全身の健康状態なども原因となります。

◎靴は踵にすき間がないように履いた時、趾が締め付けられることなく動かせる大きさで（4E～）、靴の中で足が前へ滑り出さない靴底の靴を選び、歩行時は一番手前の靴ひもをしっかりと結ぶことです。

◎拇趾爪は端から端までまっすぐに切り、角を少しだけ落として四角い形に整えます（図）。長さは足趾先と同じ程度とします。短く切りすぎたり両端を切り込みすぎると陥入爪（爪周囲炎）や巻き爪、肥厚爪の原因となります。長すぎる爪は靴による圧迫など余計な力を受けやすいため、痛みや変形が生じる原因になります。足の爪には歩く時に強い力が加わるので、ちょうど良い長さと形にいつも整えておくことが大切なのです。

◎肥厚爪とは、足の爪が厚く硬くなり、盛り上がってしまう状態のことです。原因は、長年の圧迫・摩擦・歩行バランスの乱れ・加齢変化・外傷・爪白癬などが原因と考えられますが、半数以上は爪白癬（白癬菌）によるものです。肥厚した爪は白癬菌感染がなければ放置しても良いのですが、靴下が引っ掛かりやすくなる、靴にあたって痛みを感じる、歩きにくくなる、転倒しやすくなる、見た目が気になる、外出がおっくうになるなどの症状は治療の対象となります。治療法は厚く変形した爪をヤスリやマシンで薄く削ります。必ず爪白癬の検査を行い陽性であれば内服や外用薬で治療します。外用薬は肥厚した爪にはしみこまないので爪を薄くする必要がありますが完治は困難です。拇趾爪は再生して直るのですが、再生には半年から一年の期間を要します。爪の悩みについてはご相談に応じています。

下呂市立金山病院　顧問　古田智彦