

両国あしのクリニック (東京都)  
あやせ駅前整形外科・内科 (東京都)

近藤 光一



治療方法はいろいろあり  
症状によって異なる。  
最近ではワイヤー矯正が主流

## 足の爪が巻いてきて歩くときと痛い。 巻き爪の治療方法を教えてください

手足の爪をいつも短く整えています。白い部分が見えることも気になるので、いつもかなり深爪をしているのですが、最近、ハイヒールで歩いたときに右足の親ゆびの爪の辺りが痛むようになりました。少し前から足の親ゆびの端が切りにくいと思っていたのですが、よく見ると爪の端が内側に巻いていて巻き爪になっていました。病院ではどのような治療を行うのか教えてください。

● 27歳 / 東京都 / 女性

ように肉に食い込んで炎症をおこしたものを陥入爪といいます。どちらも足の親ゆびにおこりやすく、両者が併発することもあります。もともと爪は、十分に荷重をかけなかったり、ゆびを使わないでいると巻いてくる傾向にあります。さらに深爪や合わない靴をはくことや、外傷や感染なども原因になります。

治療方法は、大きく分けると①ガター法・テーピング法・コットンパッキング法、②鬼塚法・フェノール法などの手術法、③VHO法・超弾性ワイヤー(マチワイヤー)法・形状記憶合金のプレート法・B/Sシユパンゲ法などの爪矯正法、以上の3通りになります。一般的に、比較的軽度なら①で対処することが多く、巻きが強い場合は②か③が行われます。従来は②の手術法が主流でした

が、爪の幅が狭くなる、爪の周辺の肉を押さえられずに盛り上がる、爪自体の彎曲は治せない、爪自体が不安定になって横を向く、術後に小さな爪が生えて再発するなどの問題があり、最近では③の矯正法が行われることが多いようです。矯正法には、爪表面に張り付けるタイプのものとワイヤーを用いるタイプがあります。後者がVHO法と超弾性ワイヤー法で、矯正力が強く優れています。最近では患者さん自ら矯正法を希望することが多くなりましたが、矯正法は自費診療になります。

相談者はまず整形外科や皮膚科などで診てもらい、どの治療方法が適切なのか、その治療法のメリット、デメリット、費用(保険か自費かなど)、予後なども含め、ドクターとよく相談するといいでしよう。

からだや心の悩みに専門の先生が回答してくれます

- 病気の相談、メンタルヘルスや性の悩みなど、健康についての質問をお寄せください。質問は1通に1件だけです。緊急のもの、入院中の質問などはご遠慮願います。
  - 住所・氏名・年齢・電話番号・所属の健康保険組合名を明記し、返信用80円切手を同封のうえ、下記のあて先までお寄せください。
  - ご相談に際してお送りいただいた個人情報は守秘いたします。
- 〒104-8104 東京都中央区銀座1-10-1  
(株)法研「ジャストヘルス健康相談」係

### 巻き爪の治療例

VHO法による巻き爪の治療の例。爪の両端にフック状のワイヤーを引っ掛け、真ん中のワイヤーをねじ曲げることで両端のワイヤーが持ち上がるため、爪の変形が徐々に改善されていく。治療期間は巻きの強さによって異なり、長くかかる場合は、爪の伸びに合わせて2~3カ月ごとにワイヤーを付け替える。

#### 1 治療前



巻きが強く、痛みが出ている状態。

#### 2 ワイヤーを装着



ワイヤーを引っかけているだけなので、痛みはない。

#### 3 治療後



治療を開始してから約2年後には美しい爪に。