

たごうおのめ・巻き爪

歩行や体全体のバランスに 支障をきたす前に 適切な治療とセルフケアを

原因は靴の圧迫や体質。
できるだけ早期に治療を

するのです」と近藤光一先生。

巻き爪の基本的な治療はワイヤーを使う矯正が主になります。

両端が丸まってくる巻き爪や、角が皮膚に食い込む陥入爪。そしてたごうおのめなどのトラブルは、見た目も悪く、なかには痛みを伴い、歩行に支障が出ることも。放っておかず早めに専門医を受診しましょう。「これらのトラブルは女性に多く、原因は細い靴による圧迫や体質があげられます。細い靴は横からの圧力が加わり、丸くなる爪の性質を助長

「軽度なら食い込んでいる爪と皮膚の間にコットンを詰めるコットンパッキングか、爪を引っ張って食い込みを緩和するテーピングを。進行している場合はVHOという保存的な治療を行います。これも治療を早くスタートさせると修復にかかる期間も短くてすみ外科的な手術も必要なくなるので、結果的によいのです。ただしこれは基本的に自由診療なので、

で、医師と治療法などについてはよく相談しましょう。炎症がある場合や症状が重い場合は外科手術になりますが、それは最終手段。なるべくワイヤーでの治療をすすめます」
そしてたごうおのめの治療は、「たごは機械で削りますが、うおのめは真皮に刺さるように食い込んでいるので、エアドリルでくりぬきます。いずれもその後は保湿することが大切です。巻き爪は再発も多いので、治療後も深爪をしない、圧迫する靴を避けるなどの注意が必要です」。



両国あしのクリニック
理事長

近藤光一先生

日本整形外科学会専門医。
日本リハビリテーション
学会臨床認定医。下肢静
脈瘤などに加え一般の病
院では受診しにくい足の
トラブル全般を診る。

両国あしのクリニック

東京都墨田区緑3-17-11

☎03(5625)8441

ドイツのシューマイスターと整形外科医による
「靴外来」(毎週木曜9時~11時30分) もあ
る。予約制。



ガラス台に乗り
足裏への荷重を見る

足のトラブルは足裏のアーチのくずれが原因であることが多いので、圧力のかかり方を見てどこの箇所に負担がかかっているかを調べる。



最初の診察では
足をよく観察

問診の後、触診と視診を行う。進行状態や、触れて痛みがあるかなどを確認。患部のほか足全体の状態もチェックする。

ワイヤーによる巻き爪矯正



爪全体を持ち上げるVHO矯正

3本のワイヤーで構成されている専用のワイヤーを爪の両端に引っ掛け、中央のワイヤーをねじ曲げて両端を持ち上げる。皮膚に食い込まないので出血も痛みもない。定期的につけ替えをする。治療期間は半年から1年。

専用のプレートを 爪に合わせて貼る

BSプレイスを爪の両端に合わせて専用接着剤で表面に貼りつける。プレート自体にやや厚みがあるので、爪の表面となじませるために段差をやすりで削る。



違和感がなく サンダルも履ける

これが仕上がり。ネイルカラーを塗るとプレートが目立たない。外側から爪を持ち上げるように引っ張って食い込みを緩和する方法で、違和感もない。



2 ネイルカラーも塗れ 目立たないのが特徴

ベースコートをつけ、上からネイルカラーを塗る。プレートの持ちは約3週間~1か月間。巻き爪の度合いによるが定期的につけ替えて、平均約9か月でよい状態に。



巻き爪のケアができる ネイルサロンもあります

ネイルサロンでも巻き爪のケアを行っているところがあります。「ロングルアージュ」では、形状記憶ファイバー樹脂の矯正プレートを爪に貼りつける方法をメニューに採用。爪に穴を開けないため簡単で、しかも素材が半透明なのでネイルカラーを上から塗ることができます。ほとんど目立たないので、素足のお洒落も楽しめる利点も。サロンならネイルケアをしながらできるので一石二鳥です。



サロンで使う 巻き爪ケア用 アイテム

使うのはBSプレイスという形状記憶ファイバー樹脂のプレート。爪の大きさや巻き爪の状態に合わせてサイズを選ぶ。