



## 『 爪のトラブル予防 』

---

巻き爪や深爪、水虫などの真菌感染が原因で爪の先端や側面が周囲の皮膚に刺さり、組織を損傷する状態を陥入爪（かんにゅうそう）といいます。

陥入爪は痛みを伴うため、爪の外縁を切ってしまうがちですが、そうすることで深爪を繰り返してしまい、症状が改善しにくくなります。爪を切る際は、両角を落とさず丸みをつけるように残しておくことがポイントです。

また、梅雨の時期は雨靴を履く機会も多く、足先が湿ってふやけると皮膚の角質層に隙間ができ、異物が侵入しやすく真菌などの感染の危険が高まります。

陥入爪により感染が広がると、熱っぽさや腫れ、圧迫時の痛みなどを伴う蜂窩織炎（ほうかしきえん：細菌による皮膚内の化膿性炎症）やリンパ管炎を起こす危険性があります。

なお、爪は加齢により厚くなり、水分が届きづらく硬くなります。また、爪は放っておくと自然と内側に弯曲する性質があるため、歩行する機会が減り、足を地に着く時に生じる下からの圧が足りなくなると、巻き爪になってしまいます。

爪のトラブルを防ぐためには足を清潔に保ち、歩行する時間を確保することが大切です。



鹿児島厚生連病院  
皮膚・排泄ケア認定看護師  
黒木 愛