



こんぱす保健だより

vol.2 R3.10.1

巻き爪を知ろう！

秋が深まってきました。夏の疲れは残っていませんか？
訪問中、よく出会う巻き爪について少しご案内します。

巻き爪（陥入爪）とは・・・

もともと爪は丸くなる性質がありますが、足に体重がかかることで平らになっています。きつい靴を履いたり、指に体重がかからない歩き方をしていると徐々に爪が巻いて、爪の端が炎症を起こします。

角は落とさないで・・・

爪が皮膚に食い込むので、つい爪の角を落としたいくなりますが、それは逆効果です。

角を切ると、巻いた爪の端が鋭利になり、楔（くさび）のように肉の中に食い込んでいくため、炎症が起こります。

足の爪は指に直角に四角く切るのが基本です（スクエアカット）。端は指先までかぶるくらいにしましょう。そこまで爪を伸ばす間に

爪の端が食い込んで痛い場合は、コットンをごく小さく丸め、爪の角と指の間にはさみましょう。それでも痛い場合は、布のテープでつめの側面の皮膚を斜め下に引張って止めると楽です。



足底のアーチはありますか？・・・

足底のアーチは衝撃を吸収しますので、歩行には大事な役割があります。

アーチが崩れると（扁平足）、外反母趾になったり、疲れやすくなったりします。

アーチを保つために、簡単な体操があります。

「足指じゃんけん」です。

両足の5本の指を「グー」で丸めて、「パー」で広げ、

「チョキ」は親指と他の指を離します。

足の裏はツボがたくさんありますので、足を刺激することで健康にもいい効果が期待できますね。

