



巻き爪

看護師 宮井 由里子

ちょうど「巻き爪」について書きたいなと思うたら、良い資料がありましたので、みなさんにもお伝えします。

巻き爪とは、主に足の親指の爪の両端が「巻く」ように変形した状態のことを言い、十人に一人が巻き爪の悩みを抱えていると言われています。巻き爪の予備軍になっていることもありますので、日頃から注意しておきましょう。爪にはもともと巻く性質があり、通常は歩くときに足の指で踏ん張るため、地面から上向き力が加わることで爪を平らに保っています。しかし、外傷や深爪、合わない靴などによって指や爪を痛めると、痛みで力が入らなくなり、爪への圧力が減って巻き爪になります。巻き爪は見た目が悪くなってしまふ程度のことと侮ってはいけません。巻き爪が進行していくと、肉の部分に曲がった爪がどんどん食い込んで、次第に激しい痛みを引き起こします。また、巻き爪の痛みから足をかばおうと、いつもとは違った歩き方をしてしまうために、足首やひざ、腰にも負担がかかり、ねんざやひざ痛、腰痛の原因にもなります。



爪が食い込んで痛いからと言って爪を短く切ると、一時的には痛みはなくなりますが、爪が伸びるにしたがって爪の巻き込みはさらに強くなり痛みも増してしまいます。

では、どう予防すればよいのでしょうか？何よりも正しい爪切り、足に合った靴選びが重要です。深爪をしないように、爪がある程度伸びたら先端を皮膚から一ミリほど残して刃が直線状の爪切りでまっすぐに切るか爪用のやすりをかけます。靴は爪が圧迫されないようにサイズの合ったものを選びましょう。

*お知らせ

インフルエンザの予防接種について

十月からインフルエンザの予防接種を実施致します。詳細は、別紙及び院内掲示にてお知らせしておりますのでご覧下さい。

医師の不在について

左記の日程、都合により各医師が不在となります。ご迷惑をお掛けしますが、あらかじめご理解をお願い致します。



- 十月二十日(木) 蒲池医師不在
- 十月二十九日(土) 辻岡医師不在
- 十一月二日(水) 中村郁恵医師不在
- 十一月十一日(金) 夜診 雨森院長不在

職員募集のお知らせ

看護師・医療事務・介護職員を募集しております。

弓削メディカルクリニックの仲間として一緒に働いてみませんか？



詳しくはお電話にてお気軽にお問い合わせください。

担当 雨森

電話 (0748)・57・1141

