

巻き爪 / 陥入爪 / 肥厚爪

爪は体の“耐震性”に関わる重要なパーツ。
たとえ足や爪に痛みがなくとも、
腰痛や肩こりを引き起こす原因になります



お話を伺ったのは――

中村裕美子さん

セコムメディック病院
メディカルフットケア外来 看護師
メディカルフットケアワーカー

入院患者の多くが足や爪にトラブルを抱える現状を目のあたりにし、フットケアの大切さを痛感。2004年、メディカルフットケアワーカー1級取得。現在、セコムメディック病院にて看護師業務のほかに、毎週月曜午後と金曜午前、保険外診療でメディカルフットケアを施行。

千葉県船橋市豊富町696-1

☎047-457-9900

<http://secomedic.gr.jp/>



「メディカルフットケア外来」
ではこんなことを
行っています

医師と連携を取りながら、正しい足の爪の切り方の指導やケアを行っています。巻き爪治療ではワイヤーを通したり爪を剥がす方法が取られることもありますが、メディカルフットケア外来ではワイヤーなどは使わず、切開もしません。爪の面積が小さくなると体を支えにくくなり、体のバランスが不安定になるので、今ある爪を残しつつ、健康な爪に近づけていく方法を取っています。巻き爪の場合、爪の裏に溜まった汚れが原因で痛みを生じていることも多いので、汚れを取り正しく爪を切り整えることで多くの方の痛みが改善されています。

巻き爪になり、痛みで靴が履けなくなった64歳の女性。当科では、厚くなった爪の裏面を削り、形を整えながら爪の伸びを促すだけで、たった1時間のケアだけで、ひどい食い込みが解消し、痛みがなくなった。



体表面のわずかに1%で全体重を支えている足。踏ん張ったり、踏み込んだり、その足を支え、指先でバランスをとっているのが足の爪です。「足は体の土台。爪は体全体の耐震性に関わる重要なパーツです。爪にトラブルが生じると歩行時の体のバランスが崩れ、それが腰痛や肩こりなど体の不調につながることもあります」と看護師の中村裕美子さん。足の爪のトラブルの原因の多くが、間違った切り方によるもの。深く短く切りすぎた爪の面積が、合わない靴の圧迫などによって皮膚に食い込み痛みを伴うものが、巻き爪・陥入爪。また、圧迫や深爪、足の変形などによって正しい方向に伸びることができず、爪が厚みを増している

く状態を肥厚爪といいます。「それらの痛みや違和感を避けようと、無意識のうちに指先を浮かすという不安定な歩き方に。それが原因で転倒したりつまずくこともあります。ケアの基本は、正しく爪を切ることに。ポイントは、①スクエアオフに切る こと②爪の白い部分を少し残して切る ことの2つ。スクエアオフに切ったあと、両サイドの尖った部分は引っかからないようにやすりで軽く削るといいですね。爪の形をスクエアオフに整えやすい、足用爪切りがおすすめです」

痛みを生じない限りのおさりにされがちな爪ですが、体全体の健康に大きな影響を与えるパーツ。正しいセルフケアが大切です。

女性のお悩み
解決手帳 ⑳ フットケア外来を上手に使う

痛みを解消してツルツルの足に！



硬くなったかかとの角質。ウオノメやタコ。巻き爪。外反母趾。これらの足のトラブルを、まとめて診てくれる「フットケア外来」が増えています。足がツルツルになったり自分に合う靴が作れたり、メニューも多彩。軽いトラブルだからと遠慮せず、病院に行きましょう。思わぬ病気が潜んでいないかもチェックできます。

足のトラブル Check!

- A** かかとか硬くガサガサしている
 ウオノメ、タコがある
 水虫がある
 足の爪が厚い、変色している
- B** 巻き爪で痛みがある
 外反母趾だ
 偏平足、開長足だ
 市販の靴を履くと痛い
- C** 足のむくみがひどい
 ひざの裏などに静脈が浮き出ている
 糖尿病で足に痛みや炎症がある

Aは主に皮膚科や形成外科、Bは主に整形外科で診てもらうトラブル。Cは泌尿科や内科が診る場合も。どの診療科に行けばいいのか、自分ではわからないことも多い。

ほとんどの女性が足のトラブルを抱えている



首都圏在住の10～50代の女性463人が回答した調査で、「トラブルの経験がある」と答えた人の割合(複数回答)。(データ:矢野経済研究所「2005年版 フットケア市場マーケティングレポート」から抜粋)

取材・文/大塚希穂子、新室美佐子
 イラスト/しいあい

フットケア外来

って何？

どんなときに行けばいいの？
皮膚科や整形外科などを受診するのは、どこが違うの？

痛みも見えた目も改善
足が痛くないように
靴を調整する機関も

合わない靴を履いて足が痛む
…よくあることと、あきらめ
てはいませんか？ ほとんどの
女性が、何らかの足のトラブル
を経験しているもの(右ページ下

フットケア外来の診察の流れ

窓口となる医師が診察

足の病気にについて広く学んだ
医師が、足全体にどんなトラブ
ルがあるかを診る。

治療・ケア

医師が患部を治療し、看護師な
どが角質ケア、爪の手入れなど
をする。セルフケア法の指導も。

必要ならほかの科を紹介

病院内にあるほかの科(皮膚科、
整形外科、血管外科など)を紹
介して治療。

グラフ)。病気がというわけでも

ないと、痛みを我慢したり自己
流でケアしている人も多いでしょ
う。とはいえ、歩くたびに痛み

が走ったり、見た目も悪かったり。

そんな足のトラブルを、ま
めて診てくれるのが「フットケア

外来」です。「米国には足の専門

医として、皮膚科、形成外科、

整形外科などの知識を併せ持っ
た「足病医」という資格があり

ます。英国やドイツにも足専門

の医療従事者がいます」と、国

立病院機構京都医療センターの

河野茂夫内科医長は話します。
ところが日本には、そうした

専門家がほとんどいないので、

どこの診療科に行ったらいいの
か、患者が自分で判断しなけれ
ばなりません。また「主に皮膚

科で診るタコと、整形外科で診

る外反母趾が、足に合わない靴
を履き続けるという同じ原因に

よるもの、というケースも多い」
と河野医長。

患部の治療を行うとともに、

足に合う靴の中敷きを作るな

ど、「根本の原因を取り除くため

の取り組みが大切」。だからこ

そ、フットケアに力を入れる医
療機関が増えてきたのです。

隠れた病気を 早期発見して治療 足がツルツルに！

日本では、まだ取り組みが始
まったばかりのフットケア外来。
医療機関によって、その内容は
少しずつ異なりますが、主に二
つのタイプに分けられます。

まずは、複数の科からなる大

きな病院の場合。足の病気に
ついて広く学んだ医師や看護師が

窓口となり、適切な治療やケア

を行います。必要に応じて皮膚

科、整形外科、形成外科、血管

外科といった、足のトラブルにか
かわる他科と連携しながら治

療を進めます(上の図)。

二つ目は、皮膚科や形成外科、

整形外科を専門とする医師が、

いろんな足のトラブルを診るよ

うになったというタイプ。例えば

角田皮膚科・形成外科クリニック

では「厚くなった角質を削ってツ

ルツルにする。ドイツ式フットケ

アや、痛みが少なく巻き爪を

矯正できる治療法を導入しま

した」と角田明子医師。ただし、

1人の医師が治療を一手に引

き受けるケースも多いので、「外
反母趾は診ていない」「水虫は皮
膚科を紹介している」という

医療機関もあります。

軽いトラブルも診てもらえる



左足の人さし指と親指が
当たる所にウオノメができたケース。



ドイツ式フットケアで治
療。1回でウオノメはほと
んどわからないほどに。(写
真提供:たか子クリニック
久保田賢子院長)

ともあれ、こんなことで受診
していいの? とためらわず、一
度相談してみましよう。具体的
な診療内容の例を、次ページか
ら紹介します。



こんなとき こんな治療

フットケア外来に来るのはどんな人？どんな治療が受けられるの？

ケース1 スーパーのレジ打ちの
日中立ち通し。外
反母趾で足が痛く、足の裏
にはタコが。とりあえず、ぶ
かぶかの靴を履いてしのい
でいますが、なんとかなら
ないでしょうか。(40代女性)

外反母趾もタコも、足に合った靴を履いていないことが大きな原因。「ぶかぶかの靴をはくと痛みが楽になったと感じるでしょうが、指の付け根からかかとまでを、横からしっかり支えてくれる靴を履かないと、足はますます横に広がり外反母趾は悪化します」と河野医師はいます。

タコができるのは、足の裏の限られた場所にだけ強い圧力がかかるから。病変部分を取り除く治療も行いますが、「それだけではタコがまたできてしまいます」(河野医師)。この女性には、

手持ちの靴の中から適切な靴を選んだ上で、オーダーで中敷きを作りしました。

まず、専用の足底圧測定器というものを使って、足の裏のどこに高い圧がかかっているかを調べます。そして、圧を分散させるような中敷きを調整します。

主に中敷きや靴の調整を担当するのは、オーストリアの「整形外科靴マイスター」の資格を持つ専門家。靴底の減り具合を見て分かる、歩き方の癖なども考慮します。中敷きや靴の調整は、保険適用になる病気もあるそうです。

国立病院機構京都医療センター
(京都市伏見区) ☎075-641-9161
www.hosp.go.jp/kyotolan

フットケア	巻き爪	外反母趾	靴・中敷き	むくみ
△	○	○	○	○

重症の糖尿病患者の足の切断を減らすためにスタート。一般の患者も診てもらえる「フットセンター-外来」の受付は、火 13:00~14:00



河野茂夫 内科医
「糖尿病でない患者さんは全体の約3割。トラブルの原因が分からずに色々な診療科を転々としてきた人も多いです」



ケース2 脚がひどくむくみま
す。特に夕方になる
と右足のむくみがひ
どくて、ブーツなども
履けません。(20代女性)

むくみがひどい場合には、静脈の病気やがんといった病気が潜んでいる可能性も。まず、エコノミーなどを使ってこれらの病気がないかを調べます。「この女性の場合は異常がなかったので、医療用弾性ストッキングや特殊な包帯(バンテージ)を使う圧迫療法を薦めました」と両国あしの

クリニクの近藤光一院長。

指導を担当するチーフセラピストの村石博子さんは、ドイツのクリニクで圧迫療法を学びました。「むくみ対策用の市販のソックスでは効果があまりないという人も、むくみの程度に合ったストッキングを正しく着用すると、症状がずいぶん軽くなります。重度のむくみには医療用のリンパドレナージュを行い、バンテージを巻くように指導します」(近藤院長)。

両国あしのクリニック
(東京都墨田区) ☎03-5625-8441
www.asi.or.jp

フットケア	巻き爪	外反母趾	靴・中敷き	むくみ
○	○	○	○	○

静脈瘤(じょうみゃくりゅう)、リンパ浮腫の治療に力を入れる。2007年1月下旬からドイツ式フットケアも。9:00~12:00、13:00~17:00。火土日休。



近藤光一 院長
「足のトラブルは命にかかわらないものがほとんど。つらくても放置しがちですが、治療すると生活の質が格段に上がります」

ケース3 かかとの皮膚が硬
くなり、ウオノメが
たくさんできていま
す。まとめて削ってツルツ
ルの足にしたいのですが。
(30代女性)

この女性の足にできていたもの。一見ウオノメのようですが、実はモザイク状と呼ぶ、足の裏にできるイボでした。イボはタコやウオノメとは異なり、ウイルス感染で生じます。「イボとわからずに削るとウイルスがばらまかれ、周囲にイボが広がる恐

角田皮膚科・形成外科クリニック
(東京都荒川区) ☎03-3806-8172
www.tsunoda-sc.jp

角質ケア	巻き爪	外反母趾	靴・中敷き	むくみ
○	○	△	△	△

巻き爪はVHO式が中心。希望者には靴の中敷きを作る専門家を紹介。月水金 9:00~12:30、14:30~18:00、第2・第4土 9:00~11:00。



角田明子医師
「保険診療の範囲で患部だけを治療するのか、自由診療で足を全体的にきれいにするのか。患者さんの選択肢が広がりました」

「液体窒素を用いた治療は、痛みを伴います。そこで当院では、治療の間、リフレクソロジーが患部以外の手などにリフレクソロジーを行います。気を紛らわせてリラクゼーションしてもらい、痛みを感じにくいようにと工夫しています」(角田医師)。

「液体窒素を用いた治療は、痛みを伴います。そこで当院では、治療の間、リフレクソロジーが患部以外の手などにリフレクソロジーを行います。気を紛らわせてリラクゼーションしてもらい、痛みを感じにくいようにと工夫しています」(角田医師)。

**足のトラブルを
まとめて解決!
全国の12病院**



深江形成 整形外科医院
(東京都京都市) ☎075-351-3245
www.fukae-clinic.jp

角質ケア	巻き爪	外反母趾	靴・中敷き	むくみ
○	○	○	○	○

「メディカルフットケア外来」では、ドイツ式フットケアで対応しきれないタコ、ウオノメ、皮膚腫瘍に、レーザー治療や手術も。予約制。月水金 9:30~19:30、火 18:00、木土 12:30、日祝休。

高田馬場病院
(東京都豊島区) ☎03-3971-5114
ホームページなし

角質ケア	巻き爪	外反母趾	靴・中敷き	むくみ
△	○	○	○	○

水虫、静脈瘤の治療も。中敷きは厚めの20mmのものを使うのが特徴。整形外科、皮膚科、血管外科の医師が担当。弾性ワイヤを用いた巻き爪治療を開発した町田英一医師の外来は、月 9:00~11:00、14:00~16:00、水 9:00~11:00。

こくぶクリニック皮膚科形成外科
(北海道札幌市) ☎011-881-1712
www.kkb-c.com

角質ケア	巻き爪	外反母趾	靴・中敷き	むくみ
△	○	△	△	△

むくみは軽症のみ。巻き爪はワイヤを用いた治療が中心。陥入爪(かんにゅうそう)には手術や、シリコンチューブを用いた爪の温存術も行う。糖尿病のケア、難知性下肢潰瘍や足底部色素性疾患の治療なども。月~金の9:00~12:00、14:00~18:00、土 12:00、日祝休。

葛西形成外科
(大阪府大阪市) ☎06-6541-5225
www.kasaiclinic.co.jp

角質ケア	巻き爪	外反母趾	靴・中敷き	むくみ
○	○	△	△	△

静脈瘤、水虫の治療も。巻き爪はVHO式(1万2000円、保険適用外)のほか、手術やレーザーによる爪根形成を行うことも。静脈瘤は、手術、硬化治療、レーザー治療を実施。予約制。電話予約は月~土 9:30~16:00(診療時間は別)。日祝休(日は月1回診療)。

たか子クリニック
(東京都渋谷区) ☎03-5459-7943
www.takako-clinic.com

角質ケア	巻き爪	外反母趾	靴・中敷き	むくみ
○	○	△	△	△

巻き爪治療はVHO式(1万円程度、保険適用外)。陥入爪やウオノメなどのケアも含むドイツ式フットケアは、技術を学んだ看護師が担当。40分 6000円、60分 8000円。10:00~20:00。月休。

工藤内科クリニック
(青森県青森市) ☎017-766-9107
www.my-clinic.jp

角質ケア	巻き爪	外反母趾	靴・中敷き	むくみ
○	○	△	△	△

糖尿病ケアが中心。足のトラブルを予防するために、靴下・靴の選び方、爪の手入れ方法などを指導。月火木金 9:00~18:30、水 9:00~12:00、14:30~18:30、土 9:00~12:00、日祝第4水午後休。

大和高田市立病院
(奈良県大和高田市) ☎0745-53-2901
www.ym-hp.yamatotakada.nara.jp

角質ケア	巻き爪	外反母趾	靴・中敷き	むくみ
△	○	△	△	△

水虫、糖尿病ケアなども。「フットケア外来」は皮膚科内に設置。外反母趾などは同院内の整形外科が担当する。靴選びのアドバイスも行い、靴・中敷きの作製は義肢装具士が担当(病状に応じて保険適用)。金 13:00~15:00。

あやせ駅前整形外科・内科
(東京都足立区) ☎03-3601-4171
www.ikumekai.com/ayaseekimae.htm

角質ケア	巻き爪	外反母趾	靴・中敷き	むくみ
○	○	△	△	△

静脈瘤、糖尿病ケアも行う。足のマメ、ウオノメ、タコや爪のトラブルには、ドイツ式フットケアで対応。靴・中敷きのオーダーメイド(保険適用)ができる靴専門外来も設置。予約制。月~金 9:00~12:30、15:00~18:30、土 8:30~13:30。日祝休。

医療生協さいたま 川口診療所
(埼玉県さいたま市) ☎048-252-5512
www.kawasin.org

角質ケア	巻き爪	外反母趾	靴・中敷き	むくみ
△	○	△	△	△

2006年11月から「フットケア外来」を設置。糖尿病ケアが中心。足に病変がないかチェックを行うと同時に、爪や足の痛み相談(水虫や外反母趾なども含む)に応じる。セルフケア法の指導も行う。予約制。第2・第4水 14:00~15:30。

川原整形外科
(熊本県熊本市) ☎096-362-2400
ホームページなし

角質ケア	巻き爪	外反母趾	靴・中敷き	むくみ
△	○	△	△	△

水虫の治療なども。巻き爪はワイヤによる矯正(2000円、自由診療)。外反母趾や開長足には、靴や中敷きの調整に加え、運動指導も実施。月~金 9:00~12:30、14:00~18:00、土 9:00~12:00、13:00~15:00。日祝休。

親和クリニック
(東京都江戸川区) ☎03-3684-7150
www.ikumekai.com/sinwa

角質ケア	巻き爪	外反母趾	靴・中敷き	むくみ
○	○	△	△	△

糖尿病ケア、水虫にも対応。巻き爪の処置はVHO式が中心。ドイツ式フットケアは4年前に導入し、年間400例以上の実績がある。予約制。月~金 9:00~12:30、15:00~18:30、土 9:00~12:30、14:00~16:30、日 9:00~12:30。祝休。

セコメディック病院
(千葉県船橋市) ☎047-457-9900
secomedic.gr.jp

角質ケア	巻き爪	外反母趾	靴・中敷き	むくみ
○	○	△	△	△

「メディカルフットケア外来」では、厚くなったり変色した爪のケアや、水虫治療、リフレクソロジーも行う。正しい爪の切り方など、再発予防のためのセルフケア法も指導。糖尿病ケアも行う。自由診療で、1回7350円。予約制。月~金 8:00~17:00、土 11:30。日祝休。

相談できる病院リスト

表中の○は対応している、△は一部対応している、—は対応していない。角質ケアの○は足全体をきれいにする処置まで行う所、△は刃物を使った従来の治療のみの所。むくみの○はリンパ浮腫に対応。VHO式とは、特殊なワイヤを使う痛みが少ない巻き爪の矯正法。