

巻き爪・陥入爪の治療に 詳しい医療機関・医師

各医師の診療日・時間については、
事前にサイトや電話で必ず確認してください。

※

マチワイヤを用いた爪矯正治療を
行っている医療機関・医師

高田馬場病院(東京都)
整形外科 ● 豊島区高田3-8-9 ● 03-3971-5114 ● 町田
英一 ● 予約/不要 ● 紹介状/不要 ● <http://www.e-doctors-net.com/hospital/zuiunkai/>
※町田医師のほかの医療機関での診療については<http://dr-machida.com>を参照。

永峯医院(東京都)
中央区銀座3-13-11 銀座芦澤ビル2F ● 03-3542-3737 ● 大木美佳 ● 予約/必要 ● 紹介状/不要 ● <http://www.nagamine-ginza.jp/>

塩之谷整形外科(愛知県)
豊橋市植田町字関取54 ● 0532-25-2115 ● 塩之谷香
● 予約/不要 ● 紹介状/あるといい ● <http://www.shionoya.net/>

江川整形外科形成外科(大阪府)
大阪市北区角田町8-47 阪急グランドビル22F ● 06-6315-8450 ● 江川博昭 ● 予約/必要 ● 紹介状/不要
● <http://www.hgbcc.com/clinic/egawa.html>

高倉整形外科クリニック(兵庫県)
整形外科 ● 神戸市灘区徳井町5-4-21 ● 078-851-1053
● 高倉義幸 ● 予約/あるといい ● 紹介状/不要 ● <http://www.ashinogeka.com/>

原町麗クリニック(宮城県)
宮崎市原町3-18 ● 0985-32-0929 ● 永峯由紀子 ● 予約/必要 ● 紹介状/不要 ● <http://haramachi-rei-clinic.com/>

VHOを用いた爪矯正治療を
行っている医療機関・医師

角田クリニック(東京都) ※マチワイヤも実施
荒川区南千住5-18-11 ● 03-3806-8172 ● 角田明子 ● 予約/あるといい ● 紹介状/不要 ● <http://www.tsunoda-sc.jp/clinic.html>

皮膚科シュゾー(大阪府)
豊中市東寺内町13-10 コーポ上原2F ● 06-6193-5012 ● 河合修三 ● 予約/必要 ● 紹介状/不要 ● <http://www.dr-shuzo.com/>

メディカルパーク野村病院(広島県)
皮膚科 ● 広島市安佐南区祇園2-42-14 ● 082-875-1111 ● 野村洋子 ● 予約/必要 ● 紹介状/不要 ● <http://www.medical-park.jp/>

那珂川病院(福岡県) ※マチワイヤも実施
フットケア・フットウェア外来 ● 福岡市南区向新町2-17-17 ● 092-565-3531 ● 竹内一馬 ● 予約/必要 ● 紹介状/不要 ● <http://www.nakagawa-hp.com/>

※竹内医師は、**長尾病院**フットケア・フットウェア外来(福岡市城南区 ● 092-541-2035)でも診療。

爪水虫の人は巻き爪になりやすい 二つの病気のふか〜い関係

水虫の原因菌、白癬(はくせん)菌が爪の中で繁殖し、白く濁った状態を爪水虫(爪白癬)という。かゆみなどの自覚症状がないため、放っておく人が多く、ひどくなると爪が厚くなってしまう。その状態で靴を履くと爪を圧迫し、巻き爪や陥入爪を引き起こす結果に。



(写真提供: 加藤卓朗部長)

**爪の巻き具合などから
矯正法を選ぶ**

爪が巻いていて、セルフケア(右ページ囲み)で痛みなどの症状が治まらない場合は、巻き爪治療を行う専門の医療機関を受診しよう。治療法としては、手術する必要がある、ワイヤを使った矯正法が一般的となっている。

ワイヤ矯正法の代表的な方法は、形状記憶合金のマチワイヤ(超弾性ワイヤ)とVHOの2種類。いずれも、爪にワイヤをかけ、巻いてしまった爪を少しずつ平らな形に戻す点が共通している。

「ワイヤを使った矯正法は皮膚を傷つけないため、日常生活には支障なく、施術に麻酔は不要

です。徐々に爪の形態を健康な状態に回復させていきますが、施術直後から痛みは軽快あるいは消失します。爪の巻き具合や形態を見て、どちらの方法がいいのかを判断し、両者を併用することもあります」と二つの矯正法を行っている、角田クリニックの角田明子院長。下の表を参考に医師に相談するといいたいだろう。

一方、マチワイヤを考案した、町田英一医師は「矯正することで早い段階から痛みや炎症は改善する」と指摘する。また、「巻き爪は一時的に治るが再発も多い。爪は角を残して切つて深爪しない、ハイヒールや先の細い靴は履かないといった生活習慣などの見直しも必要です」と話す。

ワイヤを用いた2大矯正法

爪の“巻き方”で選ぶ場合も

	VHO	マチワイヤ(形状記憶合金超弾性ワイヤ)
特徴	爪の根元の両端にワイヤを引っ掛け、専用のフックで巻き上げて固定する。爪を傷つけず、ほどよい矯正力で自然な爪の形態に矯正される。爪の先端も持ち上げるため直後から痛みは激減する。	爪の先端部分に、弾力があるワイヤをかけ、曲げてもすぐ元に戻るという形状記憶の性質を利用して矯正していく。ワイヤの太さは数種類あり、爪の厚さなどに応じて選ぶ。
治療法	爪の厚さや巻いている角度に合わせて曲げたワイヤを装着。炎症がひどくて痛む場合はチューブを爪と皮膚との間にかませてからワイヤを張る。	爪の角の部分に2カ所穴を開けて、裏側からワイヤを1本通し、医療用接着剤で固定する。爪が伸びてきたらワイヤをかけ直す、を繰り返す。
こんな人に向いている	爪の根元から持ち上げるため、全体が大きく曲がっている人に向いている。ワイヤは爪の根元にかけるため、深爪をしている場合も問題なし。	爪の先端の角の部分にワイヤを通すので、軽症、または先端の巻きが強い場合に効き目が高い。爪の両端が弱い人にも向く。
治療期間	ワイヤは爪が伸びるとともに上のほうに移動していくので、約3カ月たったら付け替える(=1ターム)。これを2〜5回くらい繰り返す。	ワイヤを先端に通しているため、爪が伸びたら交換する必要がある。通常は1〜2カ月で交換。巻き爪がよくなるまで続ける。
費用	ワイヤの料金は、初診料、再診料を含め、1タームで9450円〜1万5750円程度(角田クリニックの場合)。	ワイヤは太さに関係なく、1本4000円。一度購入すれば1〜3回ほど使える。これにプラスして初診料など診療料がかかる。

足の治療 タイプ別ガイド

- 巻き爪 陥入爪 外反母趾
- 内反小趾 タコ 魚の目 イボ 水虫

足の8大トラブル 最新治療ガイド

女性に多い足のトラブルは、放っておくと、痛みや見た目の問題だけでなく、足の骨が変形してしまったり、歩くことに支障が出ることも。ポイントは早めのセルフケア。それでもダメなら専門医に相談を。

取材・文/藤井弘子 イラスト/楽谷玲子 図版/三弓素青 デザイン/ピーワークス
構成/降旗正子(Paradise Lost)

専門病院
医師
リスト付き



爪のトラブル

爪が食いこんで痛い
歩くのがつらくなることも

巻き爪 陥入爪

ワイヤの爪矯正治療が
一般的。
コットンを使う初期の
セルフケア法も。
深爪は避けて

**深爪、先の細い靴が
主な原因**

爪の両端が巻いてくる巻き爪、爪の角が食いこむ陥入爪は、ともに足の親指に起こることが多い。深爪と先の細い靴を履いていることが主な原因だ。爪を短く切りすぎると、もともと爪の下にあった肉が盛り上がり、爪を下から圧迫する。そのため、爪が伸びるに従って、爪の変形を招く。

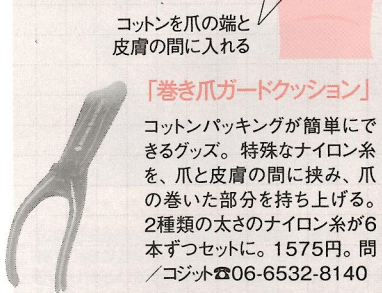
先が細くつがった靴も、爪を横から圧迫するため、巻き爪になりやすくなる。ただ、「軽度の巻き爪であればセルフケアで改善できる」と高田馬場病院の町田英一医師は話す。

下の脱脂綿を使ったセルフケア法を参考に、早めに対処しよう。

セルフケア法

コットンパッキング

軽度の巻き爪の場合は「コットンパッキング」で改善することも。入浴後、爪の両先端、爪と皮膚の間に米粒ぐらいの大きさに丸めた脱脂綿をピンセットで詰める。脱脂綿は毎日替えて。



「巻き爪ガードクッション」

コットンパッキングが簡単にできるグッズ。特殊なナイロン糸を、爪と皮膚の間に挟み、爪の巻いた部分を持ち上げる。2種類の太さのナイロン糸が6本ずつセットに。1575円。問/コジツ 06-6532-8140

Check!

こんな人は巻き爪・陥入爪かも

巻き爪

爪が伸びるに従い、両端の先端部から巻いてくる。靴に当たって痛いならばケアが必要。
(写真提供: 角田クリニック)

- 爪の両先端部が湾曲している
- 爪と皮膚が離れて隙間ができている
- 先が細い靴だと親指が当たって痛い

陥入爪

爪を切っても、伸びてくると爪の角が皮膚に食いこむ。炎症を起こしているようなら治療を。
(写真提供: 角田クリニック)

- 爪の角が皮膚に食いこんで痛い
- 爪の角のあたりが赤く腫れている
- 爪の角のあたりを押すと痛みが出る
- 放っておくと赤い腫れものができる



角田クリニック
角田明子院長

東京医科歯科大学皮膚科、東京労災病院形成外科皮膚科副部長などを経て1994年にクリニックを開院。「巻き爪の予防法として、靴下やストッキングはつま先をゆとりさせて、足に合った靴を履き、つま先をしっかり地面につけて蹴るように歩きましょう」。



高田馬場病院 整形外科
町田英一医師

大学病院勤務後、外反母趾など足の治療を専門として、複数の病院で診療を行う(左リスト参照)。日本大学医学部兼任講師。「爪は指先に力加わることから平らになるので、痛みからと体重をかけずに歩く、かえって爪が巻いてしまっています」。