

## 平成23年度特集「ドクターの健康法」

## 第1回：キッコーマン総合病院 整形外科副部長

や ない たか じ  
野内 隆治 先生



## 1. 爪の話（巻き爪と陥入爪）

指先は物をつかんだり足では体重を支えたりと強度が必要な一方、細かい作業もこなします。爪は指先の圧に対する強度を強め、豊富にある知覚神経、特に圧に対するセンサーのために必要です。人間の爪は平坦ですが他の動物、たとえば犬や猫などの哺乳類は巻き爪です。人間の指先は知覚神経が豊富で細かい作業を可能にしており、爪の形態の差も影響していると考えられています。

ところが人間の爪（特に足の爪）も巻き爪となることがあります。巻き爪の定義は爪の曲率きょくりつが増加している状態ですが、深爪、あわない靴、爪下血腫そうか けっしゅ（打撲などで爪の下に血がたまる）の外傷が原因で爪の下に血がたまるなどの外傷が原因で生じることがあります。爪の軟部組織に対してなす角度が増し、60度以上巻くと運動時に痛みが生じるといわれています。指に力が入るテニス、スキー、山歩きで特に痛みが生じやすいようです。また寝たきりの老人や麻痺のある足ではほとんどが巻き爪であり、足に荷重がかからなければ発生するのが爪の自然経過と考えられています。

一方、爪に痛みを生じる状態として陥入爪があります。陥入爪は爪の先端が軟部組織内に入り込み炎症を生じた状態です。爪が平坦な人にも生じ、その原因は深爪です。特に爪の両脇を短く切りすぎると爪の先端が軟部組織内に入り込みやすく、膿がでてじくじくし、ひどいと肉芽というぶよぶよした組織が爪の脇にでてきて激痛を生じ悪臭もします。

陥入爪の治療は爪の食い込みによる機械的な刺激を取り除くことです。食い込んだ爪の部分的な切除が行われていることが多いのですが、切除した爪の端が刺激を続けよくなる方もいます。当院では食い込んでいる爪にチューブをかぶせ刺激をとる治療を行っており、ほとんどの方が良くなっています。

巻き爪の治療は、巻いている爪を部分的に切除するという治療が多く行われています。しかし爪の幅が短くなり、さらに幅の短くなった爪がまた巻き爪になるということもあります。当院では形状記憶合金のワイヤーを用いた治療を行っていますが、巻き爪に関してはいかなる方法を用いても再発する傾向があるため治療には難渋している現状です。



## 2. ドクターの健康法 健康に歩くため、深爪に注意する

自分自身は人に誇れるほど健康というわけではないですが、歩けることが健康な生活を送るための最低条件と思っています。けがや足の痛みで歩行ができなくなると筋力が低下します。安静による筋力低下は、1週間目で20%、2週間目で40%、3週間目で60%といわれています。筋力低下のみならず骨の萎縮や基礎代謝の低下も生じます。これは無重力空間にいる宇宙飛行士も同様で、昔にお宇宙飛行士は地上に降り立ったとき立ち上がることができませんでした（今は筋力トレーニングを宇宙船でやっているのです）。

足に痛みを抱えないために自分でできる予防ということになります。特に深爪は陥入爪の原因となるため注意が必要です。爪にトラブルを有する場合、転倒の危険が2.3倍になるという報告もあります。痛みがあれば足に力を入れることができず、正常な歩行が困難になり踏ん張れなくなるからです。

特に高齢者の場合、転倒により骨折を起こし、その後の生活に大きな支障を来す可能性が高いので注意が必要です。