

ハンマートゥーと陥入爪

足のトラブルは単独でそこだけ具合が悪いという例は少なく、多くが外反母趾などとも起こっています。足の人差し指が屈曲したまま固まってしまい、二つの関節の上にタコができていくような足の状態を『ハンマートゥー』といいます。



これは足趾の先にゆとりがない狭い小さい靴や、窮屈な靴下を履いている人によくみられます。二～五趾になりやすく、特に二趾が母趾より長い人は要注意です。無意識のうちに曲げて趾を守ろうとするうちに固まってしまうのです。このハンマートゥーはそれほど問題視されていませんが、一度なってしまったら原因となる靴は履かない。また外反母趾や他の足のトラブルがないかを確認して、足を治すようにしましょう。

変形した足の爪が皮膚に向かって成長したり、爪の周囲の皮膚が異常に早く成長して爪の一部を巻きこんだりすると、陥入爪になります。足に合わない窮屈な靴をはいたり、爪を水平に切らずに角を丸くカーブして切ってしまうと、陥入爪を引き起こしたり、悪化させます。

陥入爪は初期は無症状ですが、次第に痛むようになります。特に陥入した部分が圧迫されると痛みは激しくなります。患部は、赤くなり熱感を伴います。治療しなければ感染を起こしやすくなります。感染を起こすと、その部分が痛み赤く腫れて、膿がたまった水疱ができ(爪周囲炎)、やがて破れて中から膿が出てきます。



軽い陥入爪は切り取ることができます。そのとき、爪の端をそっと持ち上げて、腫れが引くまで爪の下に滅菌した綿を詰めます。治療が必要なものは、局所麻酔(リドカインなど)をして、陥入した部分の爪を切って取り除きます。これで炎症は治まり、普通は再発もありません。

軽いうちに治すことが大切で、足を清潔にし、狭い靴は履かないようにしましょう。