

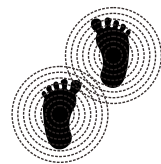
# 足のトラブル



## 気になる 足先のトラブル

暖かくなるにつれ、足先のトラブルが気になります。

水虫 巻き爪 タコ・魚の目 外反母趾 内反小趾



足先に何らかのトラブルがあると、歩き方や動作が不自然になり、足首・膝・腰の痛みなど全身にも影響を及ぼします。足先をこまめに観察し、異変に気付いたら早めの対策をしましょう。

## 水虫

### 水虫の症状

足の指や足の裏に赤い斑点や水泡ができて皮がむけたりかかとかび割れて白くなるなど、さまざまなタイプがあります。

また、かゆみがある場合とない場合があります。

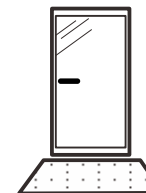
かゆい	指 指の間	ジクジク カサカサ	皮膚がふやけて 皮がむける
	指 足の裏	ブツブツ	小さな水泡ができる
かゆくない	足の裏	カサカサ	皮膚が厚く硬くなり 粉をふいたようになる
	爪	ボロボロ	爪が変色したり厚くなり ボロボロと欠ける



### 水虫の原因

□ 白癬菌<sup>はくせんきん</sup>という真菌(カビ)の皮膚への感染

白癬菌は皮膚に付いてから24時間ほどで角質層に入り込んで棲みつきます。皮膚に傷があったり湿っていると角質層に早く侵入してしまいます。



白癬菌は自然界に広く存在し、バスマット・フローリング・畳・共用のスリッパなどは特に多い

湿度80%以上・温度15℃以上では増殖が活発になるため、梅雨から夏にかけては要注意!



宣言  
明るい笑顔 すぐ返事 伝える元気

かちどき薬品 ホームページ  
げんき君 健康に関する情報がいっぱい  
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ

かちどき薬局のブログ  
[ameblo.jp/kachidoki-blog](http://ameblo.jp/kachidoki-blog)



Seedling 2017 6月号

Copyright © 2017 かちどき薬品株式会社 <http://kachidokikk.co.jp/>  
健康情報サイト げんき君 <http://genki1616.co.jp>

# 水虫の予防とケア

## 清潔にする

白癬菌が素足に付着しても、できるだけ早く洗い流し、清潔を保つことで感染を防ぐことが可能です。

日々のお手入れが何より肝心です。

### ポイント

◎ゴシゴシこすらない

力を入れすぎると傷が付いて白癬菌が侵入しやすいので、やさしく洗いましょう

1 石けんをよく泡立て、足全体と指の間を泡で包み込むように洗う



2 爪の周りは柔らかいブラシで丁寧に洗う

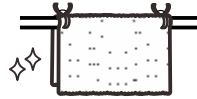


3 洗った後はよく洗い流し、水分をしっかり拭き取って十分に乾かす



◎足だけではなく環境も大切

バスマットはこまめに洗濯する

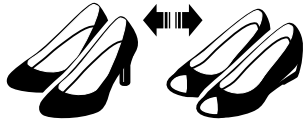


床はこまめに掃除機をかけてから拭き掃除をする

## 乾燥させる

白癬菌は湿度が高いと繁殖しやすいため、靴をぬいで水分を蒸発させると効果的です。

蒸れを防いで、雑菌によるにおいも予防しましょう。



◎1日中同じ靴を履かない  
通勤用とオフィス用のパンプスを分けるなど

◎靴は毎日替える  
数足をローテーションで履き、昨日と同じ靴を履かない履いた靴は、屋外の風通しがよい場所で陰干しする



◎蒸れにくい靴下を履く  
綿100%は吸収性に優れるが、汗を発散しにくく蒸れやすい綿+シルク・ウールなど、天然繊維との混紡がおすすめ  
靴下やストッキングは、できれば1日2~3回履き替える

毎年繰り返す水虫は

一時的に症状がおさまっているだけで、角質層に白癬菌が潜んでいる可能性があります。完治させるには少なくとも1~2カ月間、抗真菌薬を続ける必要があります。

2 症状が進行している場合や爪水虫は、皮膚科や専門の医療機関を受診し、適切な治療を受けましょう。

# 巻き爪

## 巻き爪の症状

爪の端が内側に巻き込んだ状態になり、爪が皮膚に食い込んで痛みが生じます。



爪の周辺を押すと痛い  
赤く腫れる  
膿が出る

痛みが増すと歩き方や姿勢が悪くなり、膝や腰が痛くなったり転倒につながる危険もあります。



## 巻き爪の原因

多くは「爪の切り方」や「爪に加わる力」が原因で起こります。

### 原因① 爪の切り方

#### □ 深爪

深爪をしていると周囲の皮膚が盛り上がり、爪の成長を妨げてしまい、厚みが増したり両端が巻いてくる



#### □ 爪の切り残し

爪の端をわずかに切り残してしまうと、とげのように皮膚に突き刺さり、痛みや炎症を引き起こす(陥入爪) かんにゅうそう

突き刺さる爪を除くために深爪を繰り返すと、症状が悪化する



### 原因② 爪に加わる力

#### □ 外反母趾

#### □ 足の形に合わない靴

爪に過剰な力が加わり、まっすぐ伸びることができない



#### □ 歩く時に指先を使っていない

#### □ 足指に力が加わることがない



地面からの力が加わらないと爪が平らにならず巻いてしまう

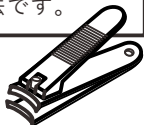
#### □ 打撃やスポーツなどで爪に負荷がかかる

# 巻き爪の予防とケア

## 正しい爪切り




巻き爪の予防には爪の切り方が重要です。  
足に負担を掛けないように、爪の形を整えましょう。

爪周りのトラブルを防ぐ方法です。



### ポイント

- ◎スクエア(正方形)カットにする
- ◎切りすぎない

 <p><b>スクエアカット</b></p> <p>平らにまっすぐ、四角形で角は少し丸く整える程度</p> <p>爪の長さは指先と同じか1mmほど長めにする</p>	 <p><b>バイアスカット</b></p> <p>爪の角を斜めに切ると爪が伸びてきた時に食い込みやすくなる</p>	 <p><b>深爪</b></p> <p>指先が見えたら切りすぎ</p> <p>爪の先が皮膚に埋もれて内側に曲がりやすい</p>
---	---	---

## 足に合う靴を履く

足の指を締め付けず、ほどよくフィットして歩きやすい靴を履きましょう。

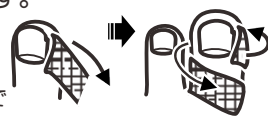
- ✕サイズの小さい靴
- ✕つま先の細い靴



## 皮膚への食い込みを防ぐ

テーピングを使って皮膚に爪が触れないようにすると、痛みを軽減できます。

伸縮性のあるテーピングテープで患部周りの皮膚を引っ張る



陥入爪になってしまったら



## 足を清潔にする

- ・こまめに足を洗う。  
お湯に足をつけて循環をよくし、汚れを落ちやすくする。洗った後はよく洗い流し、水分をしっかりと拭き取る
- ・包帯やガーゼでふさがない。
- ・靴下はよく洗い、こまめに取り替える。



# 外反母趾 がいはんぼし

## 外反母趾の症状

親指の付け根が外側に出っ張り、親指の先端は内向きに曲がってしまいます。曲がった部分に痛みや腫れが生じ、放っておくと症状が進んで、立つ・歩くといった動作に支障をきたします。



親指が痛くなる  
赤くなる

## 外反母趾の原因

- 足の横アーチが崩れて、足幅が広がっている……

かいちようそく  
**開張足**



健康な足指の付け根には橋のようなアーチがあります



正常な足の横アーチ  
(骨・筋肉・靭帯)

歩く時に指先を使っていない

アーチを支える筋力が低下する

横アーチが崩れ足幅が広がる

⚠開張足は外反母趾になりやすいだけでなく、内反小趾・巻き爪・足指の痛みなど、足のさまざまなトラブルが起こりやすくなります。



- 足に合わない靴やハイヒール
- 外反母趾になりやすい足 …足の関節が柔らかい、親指が長い

## 外反母趾の予防とケア

指先を使って歩く

歩き方は足のトラブル全般に関係があります

### ポイント

- ◎開張足を予防する『正しい歩き方』



かかとから着地する

足底から親指の方に体重を移動する

指で地面を蹴って足裏を離す

足に合う靴を履く

- きつすぎず緩すぎない
- つま先が細くない
- ヒールは低いもの
- 足が前にずれない
- …ストラップで甲を固定する
- …靴の中に滑り止めを付ける

患部のセルフケア

- 専用のサポーターやパッドを使って、痛みを軽減する

# 内反小趾 ないはんしょうし

## 内反小趾の症状

足の小指が内向きにねじれて曲がっている状態です。

小指の付け根周辺が靴に圧迫されて赤くなり、靴擦れのように痛くなります。

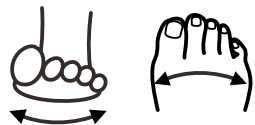


❗ 小指にうまく力が入らないため身体のバランスが崩れ、その不安定な状態を背中・首・腰などを使って補うことで全身の筋肉疲労を起こしやすくなります。

外反母趾を伴うことが多く、小指の付け根の裏側や側面にタコができやすい

## 内反小趾の原因

□ 開張足



足幅が広がっている (開張足)



靴が小指を圧迫し、徐々にねじれて変形する



先の細いパンプスやハイヒールを履いていると、小指が圧迫されて内反小趾の症状がさらに進行する

## 内反小趾の予防とケア

指先を使って歩く

- 開張足を予防する『正しい歩き方』で歩く

(歩き方は5ページに)

❗ 痛みをかばう歩き方をしていると、ますます変形が進む恐れがあります。

足に合う靴を履く

- 足囲がフィットする
- つま先が細くない
- ヒールは低いもの
- 足幅が広がらない
- 専用の中敷きを入れる

❗ 小指があたって痛いためにサイズが大きすぎる靴を履いていると、かえって悪化することがあります。

患部のセルフケア

- 専用のサポーターやパッドを使って、痛みを軽減する



# タコ・魚の目

## タコ・魚の目の症状

皮膚の一部分に長期間、圧迫や摩擦などの刺激が繰り返し加わることで表面が厚く盛り上がり、硬くなります。足裏にできることが多く、指や付け根など、刺激を受ける所に発生します。

タコ



押してもほとんど痛くない。少し削っても出血しない。正式名称は「胼胝」べんち

魚の目



押すと痛い。少し削っても出血しない。中心にある芯が神経を刺激して痛みが強くなる。正式名称は「鶏眼」けいがん

イボ



つまむと痛い。削ると点々と出血がある。表面に細かいブツブツがある。正式名称は「足底疣贅」そくていゆうぜい

ウイルス性のイボ？

魚の目によく似た病変でウイルス性のイボの場合があります。魚の目だと思いついで治そうとすると悪化してしまう場合もあるため、わかりにくい場合にはまず診察を受けましょう。

## タコ・魚の目の原因

□ 開張足

横アーチが崩れて足幅が広がっている



皮膚の一部分が刺激を受け、負荷がかかる



刺激や摩擦によってタコ・魚の目ができる



□ 足に合わない靴

サイズが小さい靴・・・足が圧迫されて刺激を受ける  
サイズが大きい靴・・・足が靴の中で動いて摩擦が生じる



## タコ・魚の目の予防とケア

指先を使って歩く

- 『正しい歩き方』で重心が偏らないように左右バランスよく歩く (歩き方は5ページに)

足に合う靴を履く

- きつすぎず緩すぎない
- つま先が細くない

患部のセルフケア

- 保護パッドを貼り、摩擦を防ぐ
- 角質をやわらかくする薬で患部を取り除く

