



肥厚爪のおはなし



❀ 肥厚爪とは爪が分厚くなった状態のことです。

❀ 長期間にわたって爪に何らか(靴や歩き方など)の圧力が加わったりすることで起こります。足の爪で多く見られます。

❀ 爪肥厚があると、爪が割れやすくなったり、厚くなった爪の中が空洞になったり、剥(は)がれやすくなったりします。靴下を履く際に引っ掛かって着脱しにくいことがあります。靴を履くたびに痛みが伴うほど爪が厚くなると、外出を控えるようになることもあります。

❀ また、見た目も健康な爪とはだいぶ様子が違うので、ほかの人に見られるのを恐れて内向的になってしまうなど、心にも影響することがあります。

❀ 爪が厚くなる原因 ❀

❀ **靴が合わない**: 主な原因としては、足の形に合っていない靴が挙げられます。自分の足の形に合っていない、もしくはサイズの合わない靴を履き続けることにより起こります。

ハイヒールなどの窮屈な靴を履いている女子に多く、靴の圧迫により爪が伸びにくくなると、厚く固くなっていきます。爪先への物理的な負担が続くことが原因なので、妊娠による体重増加も原因となりえます。

❀ **加齢**: 年齢を重ねていくほどに、人間の爪は水分を奪われ、乾燥し弾力性を失い、縮み、厚く固くなっていくものだとわれています。足の角質と同様に、足の爪も固くなりやすく、老化とともにどうしても厚さが出てきます。肥厚爪は70代や80代など高齢者に多いのが特徴です。

❀ **深爪**: 深爪は小さい頃からの習慣となっている場合が多く、深爪の習慣があると指先のやわらかい部分(肉)が地面から受ける圧力によって徐々に盛り上がり、爪の成長が妨害されて爪の下に新たな爪が生まれ、層状に爪が厚くなる場合があります。

❀ **爪のケア不足**: 爪の肥厚は、入浴時にきれいに洗えなかったり、爪切りの回数が少ない場合にも起こります。爪と皮膚の間に角質(老廃物)が溜まりやすくなり、そこに水虫などが発生し、詰まって厚くなることもあります。



❀ 肥厚爪の対処法 ❀

❀ 肥厚爪への対処法はシンプルに「削る」ということです。多少の厚みであればセルフケア(爪切り・ヤスリ)で対処できます。爪と皮膚の間に質(老廃物)が溜まらないよう入浴時に足を洗いながら削りましょう。