

# 訪問看護新聞 3月号

## 巻き爪はどうして起こる？

巻き爪が起こる理由にはさまざまなものがありますが、主な原因は、爪に加わる力のバランスが崩れることです。爪が横から強く圧迫されたり、逆に爪が下から受ける力が弱くなったりすると、爪の端が内側に向かって巻いていくと考えられています

### 間違った爪の切り方も巻き爪につながる

爪の切り方にも注意が必要です。爪を短く切りすぎる「深爪」の状態が続くと、爪の両端が皮膚に埋もれやすくなります。こうなると歩くたびに爪の両端が皮膚に押され、結果として巻き爪が進行してしまうといわれています。足の爪は、短く切り過ぎないようにしましょう。

