

# ライフアスだより

## 巻き爪ケアをしよう



2026年4月号



4月2日は、「良い(4)爪(2)」の語呂合わせで、巻き爪の補正器具や巻き爪ケアセミナーを開催している株式会社メディカルケアが制定した『巻き爪ケアの日』です。巻き爪の根本的なケアには、歩き方とセルフケアが大切で、巻き爪の改善で健康寿命を延ばすことにつなげたいという願いが込められています。軽い痛みだからと放置していると炎症が悪化する可能性もあるため、早めのケアをしていきましょう。



### 巻き爪って？



巻き爪は、足の指の爪、特に親指の爪の両端が、内側に向かって強く湾曲した状態で爪がアルファベットのCの字のように、あるいはそれ以上に丸く変形し、爪の縁が下の皮膚に食い込む病態です

初期段階では軽い圧迫感程度ですが、湾曲が強くなるにつれて、食い込んだ部分が皮膚を傷つけ、痛みや炎症を起こします

→爪は本来、指先の骨を保護し、歩行時に地面からの力を受け止める重要な役割を担っていますが、巻き爪になると歩行時の正常な機能が損なわれ、歩き方にも影響を及ぼすことがあります

### 巻き爪の原因



- ①爪の切り方  
深爪や角を切ってしまう切り方
- ②足に合っていない靴で指が圧迫されている  
パンプスやハイヒールを履いている  
パンプスは足の甲に支えがなく、靴の中で足が前後に動きやすいため、つま先が刺激を受けるつま先のとがった形状も多く、指先を圧迫する原因になる
- ③肥満  
体重が増えると、身体を支えている足の指にかかる力も増すので、爪に負担がかかる  
また、太ると爪の周りにある皮膚が盛り上がりやすくなるため、皮膚に爪が食い込む陥入爪になるリスクも高い
- ④爪水虫(爪白癬)を起こしている  
爪水虫とはカビの一種である白癬(はくせん)が爪に感染して起こる病気
- ⑤入院や寝たきりで歩く機会が減っている  
爪は元々巻く性質を持っているが、足を踏み込む力が地面から加わることにより、広げた爪の状態を維持している  
運動不足や足の指を浮かせて歩く癖のある人も指で地面を踏み込めず巻き爪になりやすい
- ⑥巻き爪になりやすい遺伝的要素  
扁平足  
外反母趾  
爪が分厚くて硬い  
爪の横幅が大きい  
爪や皮膚が乾燥しやすい



### 巻き爪のケア



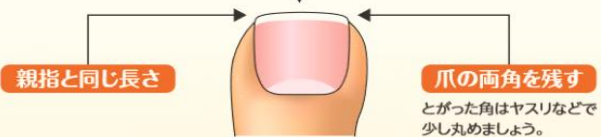
- ①正しい爪の切り方を覚えよう  
巻き爪を防ぐ正しい爪の切り方は、「スクエアオフ」と呼ばれる方法です  
爪を指の先端に合わせて直線に切り、両角をわずかに丸めることで、爪が皮膚に食い込むのを防ぎます(右下の図を参照)
- ②自分の足に合った靴を選び、正しく履こう  
サイズの合わない靴やつま先が細すぎる靴は、巻き爪の悪化の要因にもなります
- ③正しい姿勢で歩く習慣をつけよう  
歩く際に足指でしっかりと地面を踏みしめることで、爪に適度な圧力がかかり、爪が内側に巻こうとする力を抑制する効果が期待できます
- ④痛みが出たら、応急処置  
テーピング  
食い込んだ爪と皮膚の間にスペースを作るために、テーピングで指の皮膚を引っ張る方法  
コットンパッキング  
爪と皮膚の間に、清潔なコットンを挟み込む方法
- ⑤ひどくなる前に皮膚科へ  
歩けなくなるまで放置せず受診しましょう

テーピングを貼る



コットンを詰める

爪の先端は四角い形が理想的



誤った切り方の例



脳トレ まちがいさがし 初級編

下のイラストの中にまちがいがつあります  
まちがいをさがして、脳を動かしましょう  
答えは下にあります 出典：介護のみらいラボ



脳トレ 言葉かくれんぼ

この中から、果物を10個探してください  
出典：ドングリマツリ

あ	お	い	ち	ば	な	な
め	れ	ろ	び	わ	な	わ
り	ん	じ	そ	し	か	ん
ん	じ	め	ん	こ	き	こ
ご	く	あ	せ	ろ	ら	め
ぱ	ぱ	い	あ	り	ぶ	ろ
ん	め	み	ら	い	ち	ん
す	も	す	い	か	つ	に

まちがいさがしの答え

次回もお楽しみに！！



ライフアスレシビ

大葉チーズの厚揚げピカタ

爪は皮膚組織の一部でケラチンというたんぱく質で構成されています。良い爪を作るためには、良質なたんぱく質を摂取することが重要です。たんぱく質の多いメニューで爪の健康を守りましょう。

【材料】2人分

厚揚げ200g ベーコン2枚 小麦粉適量  
卵2個 粉チーズ25g 大葉3枚 サラダ油適量

【作り方】

- ①厚揚げは1.5cm幅に切り、真ん中に切り込みを入れて、ベーコンを挟み、全体に小麦粉をまぶす
- ②ボウルに卵、粉チーズ、大葉のみじん切りを入れ、混ぜる
- ③②に①を浸けてしっかりと絡める
- ④フライパンにサラダ油を入れて熱し、③を並べて中火で加熱する
- ⑤上から残りの②を少量ずつ流し、上下を返して焼き目がつくまで加熱する
- ⑥お皿に盛ってできあがり



連載 「まどかさんの訪問日記」

作：チャッピー

第6話 正直な血圧

今日の利用者さんは、毎朝きちんと 血圧を測るけんじさん（84歳）。

「まどかさん、今日はいいい数字が出たんだ  
うれしそうにメモ帳を見せてくれる。  
「本当ですね、落ち着いていますね」  
「だろう？今日は測る前に、深呼吸を3回した」



まどかさんはメモ帳をみて気づく。  
「昨日はずいぶん高かったんですね。何かありましたか？」

けんじさんは笑いながら言う。  
「測る直前に大谷がホームランを打ったんだよ」  
まどかさんも思わず笑う。  
「それは血圧が上がりますね」



けんじさんは肩をすくめる。  
「血圧は正直だな。びっくりしたことも、ちゃんと出る」  
「そうですね。だから測る前は、深呼吸をして少し落ち着いてから」  
血圧を測ろうとするまどかさんを見て、けんじさんはゆっくり3回深呼吸した。

つづく

今日のひとこと  
血圧は、測る前に深呼吸

