

子どもの元気は家族の元気!

月刊 赤ちゃんママ増刊

2021 SPRING

VOL.165

www.akamama.co.jp

1・2・3 歳

いち

に

さん

特集

「早期教育」を考える
やったほうがいい？ 効果があるの？

[子どもまるごと健康講座]子どもの気になる癖・行動 直す？ 見守る？ [事故予防]車の事故からわが子を守れ！

[カラダのおハナシ]爪 [ママの健康手帖]環境が変わる時期に気をつけたいメンタルの疲れ [PaPa's Clinic]磨いているけど、磨けてる？

2 足の爪トラブルの多くは靴が合っていないのが原因？

サイズの合わない靴 サンダルは 巻き爪や外反母趾を起こします

個人差はありますが、足のサイズは、3歳までは1年に約2cm大きくなり、3歳児以降は1年に約1cm大きくなるといわれています。そこで、つい大きめの靴を選びたくなりますが、大きい靴だと靴の中で足が動くために、親指の爪先が靴にあたって巻き爪になりやすくなります。

また、靴が小さく足指がギュッと押しこめられていると、巻き爪だけでなく指が曲がって「外反母趾」になってしまうこともあります。

今の靴が足に合っているかどうか、インソール（中敷き）の足跡でわかります。足の跡がインソールからはみ出していたり、ギュッと縮まっていたりすれば、靴が小さくなって爪に負担がかかっています。また、ズレたような跡があれば、靴が大きすぎて足が靴の中で動いてしまっているサインです。

爪トラブルを防ぐための靴の履き方は、1) かかとを合わせる 2) 足の甲をベルトやひもでしっかりホールド 3) 靴の先に1cm程度の余裕があるか、をチェックしてください。

かかとや足の甲を固定できないサンダルやスリッパも、足が

しっかりホールドされないため、足の指がしっかり使えず爪が巻いてしまう原因になります。足に合ったスニーカーなどをきちんと履く習慣は足の成長にもいいし、爪のトラブルも少なくなります。

なお、足に合う靴を選んでも治りにくい巻き爪は、内股などの歩き方の癖が影響している場合があります。フットケア外来などを受診して医師に相談してください。足にかかる荷重を調整するインソールやクッションをつけて補正するなどの治療もできます。

靴が足にあっていないか インソールに残った足型でチェック

つま先に1cm程度のすきまがある

幅がインソールにおさまっている

靴が大きいと靴の中で足が動き、
足型が前後に擦れる

足に合う靴は、インソール（中敷き）の内側に足指の跡がきれいに残り、つま先に余裕がある。靴を購入する前は、中敷きに足をのせて合っているかどうかを見るのもいい



3 はがれかけた爪は、早く取るほうが治りやすい？

無理に取らず テーピングなどで固定して

爪は、指先を保護したり、指先の力を受け止めたりする大切な役割を担っています。ぶつけた、挟んだなどで爪がはがれかけたとき、皮膚から浮いている部分だけをていねいに切り取るのはいいですが、無理にとる必要はありません。はがれそうな爪の上からテーピングをして、固定しておきましょう。

爪が取れてしまったときは、そのままにしておくと下の皮膚

が盛り上がってきて痛みの原因になることがあります。テーピングをして皮膚を押さえておくと、新しく爪が伸びてきたときにきれいに生えてきます。

足の親指の爪の色の変色は、足の爪ではぶつけたとき以外にも靴が合わないときや、長時間歩いたときなどにも起こります。爪が伸びてくるとしだいに黒い部分も上に上がってきて元の色に戻ります。なかなか治らない場合には、爪のほくろなどほかの原因の場合もありますので、皮膚科に相談してください。