

## 【フットケアの内容を説明して？（2）】

★

フットケアは、観察、足を洗う、角質除去、爪切り、やすり、マッサージという順で行います。

足や足指の病気を予防するために、病気の種類を知ることも必要です。

—病気の種類—

「足白癬(水虫)」

白癬菌の感染が原因の病気。皮膚炎のひとつでかゆみのあるものとなないものがあり、主に次の3種類があります。

- ・趾間型白癬 指の間の皮がむけ、角質が厚くなって白くふやけます。
- ・小水疱型足白癬 足底や足側縁にかけて鱗屑を付着した小水疱やのう胞が多発します。
- ・角質増殖型足白癬 足の裏全体の角質が厚くなり、鱗屑や亀裂を生じます。症状が悪化すると、爪や手、体部などへ感染が広がり、細菌感染症が併発することもあります。

「蜂窩織炎(ほうかしきえん)」

皮膚が赤くなり、腫れたり、膿が出て、痛みも生じます。

糖尿病、足白癬、外傷、やけどなどから黄色ブドウ球菌や化膿性レンサ球菌の感染が原因です。

「ひょう疽」

爪の周囲の炎症で、巻き爪、深爪、外傷、慢性の刺激を伴います。

爪の周囲が赤く腫れ、膿、熱感、痛みが生じる。黄色ブドウ球菌などの感染が原因です。

「外反母趾」

親指が外側に「く」の字型に変形。親指の付け根が外側に張り出してきます。

最初は痛みが強いが、痛みが治まるので放置されることもあります。主に足に合わない靴を履くことが原因です。

「内反小趾」

外反母趾とは逆に小指が内側に入り込むように曲がります。

「ハンマートゥ」

足指先の関節が曲がった状態です。

先の細い靴や小さい靴で足先が圧迫されます。

大きすぎる靴を履いてバランスをとろうと指を曲げることで起きます。

「タコ」

皮膚の肥厚の状態です。

圧迫や摩擦が原因です。

#### 「ウオノメ」

ウィルスが原因の良性のできもので、痛みや炎症を起こします。

タコ・ウオノメは皮膚への圧迫を取り除けば次第に消えていきます。

削る人もいますが、削っても完治しにくいです。

#### 「爪白癬(爪水虫)」

健康な爪はピンク色をしています。爪白癬になると白く濁って、やがて厚く、もろくなります。

爪白癬の正体は、白癬菌というカビの一種です。そのエサになるのがケラチンです。

爪の主成分はケラチンなので、白癬菌にとって爪は格好の住みかとなります。(ケラチン→細胞骨格を構成するタンパク質の一つ)

爪白癬を放置しておくと病状が進行し、爪がボロボロになってしまいます。

内服薬と外用剤で治療を続ければ完治します。気づいたら早めに受診をすることです。

#### 「爪のカンジダ症」

爪周囲に炎症を伴う「爪周囲炎」から始まり、爪甲や爪床にカンジダ真菌が侵入して、爪甲の栄養障害をきたします。白色の線状が見られます。

炎症が慢性化すると、爪甲がでこぼこし、横溝や変色を生じます。

#### 「巻き爪」

親指に起こりやすく、爪の側縁の先端が食い込み、周囲の皮膚が炎症を起こします。炎症が化膿すると痛みが生じ、歩けなくなることもあります。外反母趾に多く見られます。

深爪、靴による圧迫、白癬菌の感染による爪の変形などが原因です。

#### 「厚硬爪」

爪の甲が大きく、厚く硬くなります。変形、色の混濁も見られます。

靴による圧迫、足の変形、内臓の病気などが原因です。

#### 「爪甲鉤弯症」

爪の色が黒っぽくなり、厚くなります。親指または第二趾に見られます。

靴の圧迫、やけど、がん、遺伝などが原因です。

#### 「爪甲萎縮」

爪の甲が小さく、薄くなるので、はがれやすくなります。

栄養障害、皮膚疾患、内臓の病気が原因です。

#### 「爪甲軟化症」

爪の甲が蒼白で異常に薄く柔らかくなります。曲がりやすい状態です。

内臓の病気、薬の副作用、神経障害、栄養障害によるケラチン不足などが原因です。