

歩々笑 ほほえみ



「あたり前に歩けることがどれだけ有難い事なのか」

満ち足りた人生を足もとから支えたい。

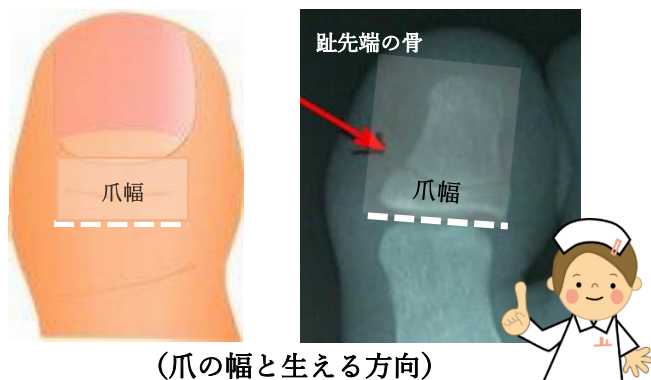
今月の内容は、足の趾（ゆび）の役割である推進力に必要な爪について爪の問題が生じる原因と自分で心がけるセルフケア（爪の整え方）を含めてお話いたします。

▶足の爪の役割

- 1) 趾先を保護する。
- 2) 趾先の感覚を鋭敏にする。
- 3) 体を支えバランスを安定させる。
- 4) 歩行時の蹴り抜く力を増強する。

▶足の爪の構造

爪の構造は、背爪（縦層）・中爪（横層）・腹爪（縦層）の三層構造であり、正常な爪の厚みは、0.3～0.8 mm程度でケラチンという線維タンパク質で構成されています。含まれる水分は、12%～16%であり外界の環境因子により5%～24%変動し、**加齢（乾燥）**や**外的要因（衝撃）**・**感染（白癬）**で爪が厚く（肥厚）変化します。



(爪の幅と生える方向)

爪の横幅は、趾先端の骨横幅に相関し爪の生える向きは、趾先端の骨の向きで変化します。

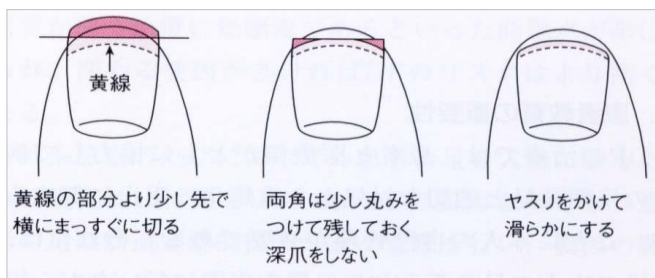
爪は、もともと巻く性質があり、歩行時の蹴り抜く圧力を爪に掛けることで巻き爪を予防しています。巻き爪は、骨格の遺伝や歩き方に関係性が高く、巻き爪の矯正については爪の問題だけでなく、趾を使って歩けるように原因を考え修正する必要があります。また、爪の圧力が掛かりにくくなる様な、深爪や爪の形を丸く整える切り方も巻き爪になり易く避ける必要があります。

▶足の爪の切り方（整え方）

手の爪は、物を握る役割上

丸く整えますが、足の爪は地面を

蹴って歩くためにスクエアオフカット（図-1）のような切り方をします。



スクエアオフカット（図-1）



爪の長さは趾の先端から爪が触れる長さで整え、巻き爪の方は爪の先端両角が皮膚の先にくるように長めに整えます。



爪の厚みがある場合、爪下の血流阻害や神経障害（しびれ感）を生じてしまいます。また、靴の中での趾の動きが制限され歩行能力を落としてしまいます。爪の厚みを削ることは、爪を正常に伸びやすくすることだけでなく健康寿命を延ばすことにも繋がりますのでフットケアの専門家に相談しましょう。

「歩々笑」次回の News Letter No. 6 では、メカノレプターについて秘められた足の情報「足ってスゴイ！」を皆様にお伝えいたします。