

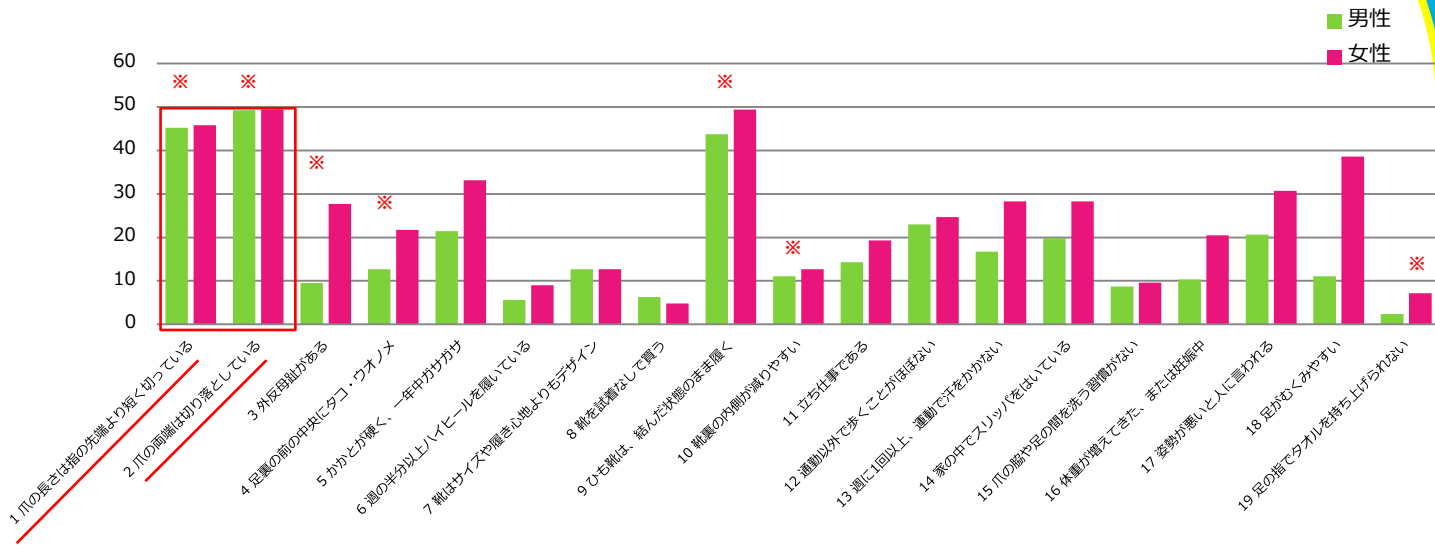
平成28年9月吉日
貝印株式会社

爪の悩みNO.1 「巻き爪」に悩んでいる人は 足の爪の切り方を間違えていた！？

専門医も認める、巻き爪予防のセルフケア
まず、爪の切り方を見直そう！

「巻き爪」で悩む人の半数近くが足の爪の切り方を間違えていることが判明！

<巻き爪チェックリストに関する調査結果>



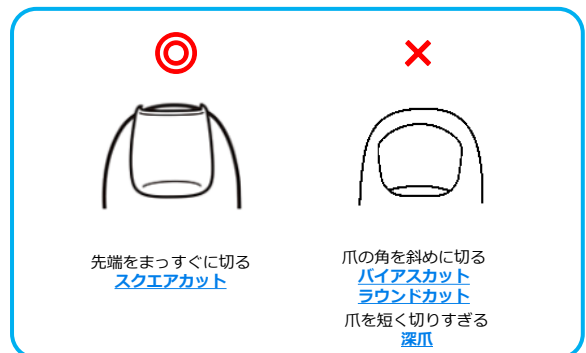
巻き爪に悩む半数近くが、実は「爪の切り方」に問題

足の爪に悩みがある人は男女ともに半数を超え、特に女性は69.7%（★1）にのぼります。そのうち、最も多いトラブルは「巻き爪」です。

2016年7月に貝印が行った、済生会川口総合病院皮膚科主任部長 高山かおる先生監修の「巻き爪リスクが高くなる生活習慣チェックリスト」を使った調査によると、巻き爪に悩む人の中で、チェックリストに1つでもチェックがついた人は男女ともに9割を超えました（★2）。中でも、半数近くが、爪の長さは指の先端よりも短く切っている（深爪）、爪の両端は切り落としている（バイアスカット・ラウンドカット）、という足の爪の間違った切り方にチェックをつけていることがわかります。

チェックリストを監修した高山かおる先生によると、正しい足の爪の切り方は、「スクエアカット」と言われる先端をまっすぐに切る方法です。生活習慣の中でも、足の爪の切り方はこどものころからの習慣であることが多く、間違えていることに気づいていない場合がほとんどのため、誰にでもできる一番かんたんな巻き爪予防策であると言えます。

※のついている1, 2, 3, 4, 9, 10, 19の生活習慣は1つでもチェックが入っていると要注意となる項目



巻き爪・フットケアの専門家がすすめる 正しい足の爪の切り方と巻き爪予防について

巻き爪リスクが高くなる 生活習慣チェックリスト

1. 爪の長さは、指の先端よりも短く切っている ※
2. 爪の両端は切り落としている ※
3. 外反母趾がある ※
4. 足裏の前の真ん中あたりにタコ・ウオノメがある ※
5. かかとが硬くなり、一年中ガサガサしている
6. 週の半分以上ハイヒールを履いている
7. 靴を選ぶ際は、サイズや履き心地よりもデザイン重視
8. 靴を試着しないで買う
9. ひも靴は、結んだ状態のまま履く ※
10. 靴裏の内側が減りやすい ※
11. 立ち仕事である
12. 座り仕事など、通勤以外で歩くことがほとんどない
13. 週に1回以上、運動で汗をかくことがない
14. 家の中でスリッパをはいている
15. 爪の脇や指の間を洗う習慣がない
16. 体重が増えてきた、または妊娠中である
17. 姿勢が悪いと人にいわれる
18. 足がむくみやすい
19. 足の指でタオルをつかみ、持ち上げることができない ※

監修医師のコメント

巻き爪は生活習慣から。 まずは足の爪の切り方を見直して。

巻き爪は日常生活の中の習慣が原因であることがほとんどで、生活習慣病のひとつと捉えることができます。チェックリストに当てはまる項目が多い人ほど、巻き爪のリスクが高いと言えますが、特に※のついている1,2,3,4,9,10,19の1つでもチェックが入っている人は要注意。今すぐ足への意識を変えたほうが良さそうです。

まずは、正しく爪を切り、自分に合った靴を履き、正しい歩き方と適度な運動を心がけてみましょう。巻き爪になる要因をひとつずつ減らせば、足の疲れや冷え、かかとのがさがさなど他のトラブルへのリスクも減らすことができます。

巻き爪の治療で、実際に病院に来る人は100人に1人もいないといわれており、「隠れ巻き爪」ともいえる巻き爪予備軍の方も大勢いるため、自宅で簡単にできる正しい爪の切り方をはじめとする生活習慣の改善は巻き爪予防や悪化防止にも非常に有効です。

思い当たる項目がある人は、まずできるところから予防習慣を心がけてみましょう。

高山かおる 済生会川口総合病院皮膚科主任部長

専門は接触性皮膚炎、フットケア、美容。東京医科歯科大学大学院医歯学総合研究科皮膚科講師を経て2016年より現職。同大学付属病院皮膚科外来医長のときに、日本では希少な皮膚科のフットケア外来を開局。

巻き爪・陥入爪、肥厚爪、たこ・うおの目、水虫等の疾患を抱える患者に対して、定期的な足の皮膚・爪の診察、診断、専門治療、免荷療法(靴型装具、オーダーメイドのインソール作成)、セルフケア指導(爪の切り方、靴の履き方、スキンケア、運動指導)を行う。



日本初！凸刃タイプ スクエアカットに最適「巻き爪専用ケアシリーズ」

貝印は、「巻き爪用凸刃ツメキリ」と「巻き爪用凸刃ニッパーツメキリ」を、十川秀夫先生と共同開発し、爪の角を切りすぎずに理想的なスクエアカットができるような刃の形を考案しました。ストレートにカットできる直線刃ツメキリや、細部をお手入れできるヤスリとともに、巻き爪の原因でもある深爪やサイドの切りすぎを防ぐための、巻き爪専用のケアシリーズです。凸刃の爪切りやニッパーと、直線刃の爪切りを2ステップでお使いいただくのがおすすめです。

使用ステップ



① ツメの中心を切る

② 真っすぐに切り揃える



巻き爪専用ケアシリーズ「商品概要」

STEP1 凸刃

巻き爪用凸刃ツメキリ 1,600円 (税抜)
刃が凸刃になっているので、爪の中央から切ることで、爪の角の切りすぎを防止。中央を切った後は、直線刃のツメキリで左右の角をとり、真っすぐに切り揃えます。中央から切ることで、爪の割れも防ぎます。

STEP2 直線刃

巻き爪用直線刃ツメキリ 750円 (税抜)
理想的なスクエアカットができる直線刃ツメキリ。凸刃ツメキリあるいは凸刃ニッパーで中心を切った後、左右の角を切り揃えるのに便利です。

STEP1 凸刃

巻き爪用凸刃ニッパーツメキリ 3,000円 (税抜)
刃が凸刃になっているので、爪の中央から切ることで、爪の角の切りすぎを防止。中央を切った後は、直線刃のツメキリで左右の角をとり、真っすぐに切り揃えます。中央から切ることで、爪の割れも防ぎます。

ヤスリ

巻き爪用ヤスリ 1,100円 (税抜)
両端にカーブとストレートの2タイプの細かいヤスリがついた、巻き爪用ヤスリ。ツメキリでは届かない細部までお手入れすることができます。

共同開発者のご紹介



医療法人英迎会そがわ医院理事長医療法人 十川 秀夫

理事長を務める英迎会そがわ医院で、2011年4月爪専門外来開設。以来、独自のそがわ式爪矯正法を用い、これまで、900例の巻き爪、陥入爪を治療。そがわ式は、爪剥がしを全く必要としない、唯一の爪の矯正器具療法であり、これまで1例も爪を剥がすことなく、全例治癒に至っている。また、装着時の痛みがないため、小学生も笑顔のうちに治療できている。現在、本法を国内外に普及させるべく、学会活動、論文執筆に多忙な日々を過ごしている。主な著書は「巻き爪は自分で治せ！」(美巧社)他2冊。

<参考>

2016年7月実施調査概要について

実施時期 2016年7月

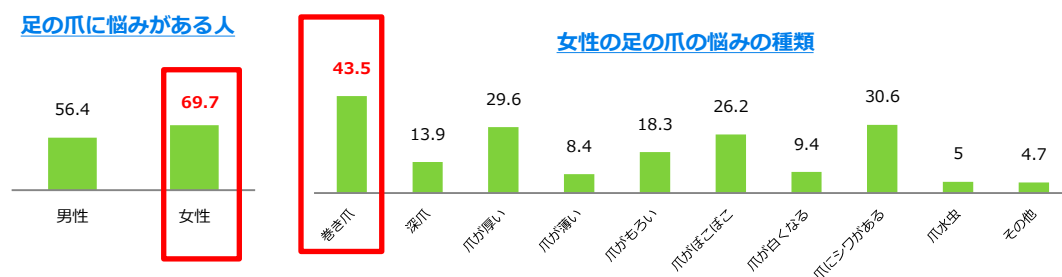
調査方法 インターネット調査

調査対象 全国都道府県の15歳～69歳男女1126名
男性561名 女性565名

(★1) Q：足の爪に悩みはありますか？

悩みがある人は、男女ともに半数を超え、女性は69.7%にのぼりました。

悩みのある女性のうち、最も多いトラブルは「巻き爪」で、「爪にシワがある」「爪が厚い」「爪がぼこぼこ」などが続きます。



(★2) 巻き爪で悩んでいる人のうち、チェックリストで1つ以上当てはまる人は、男性で92.9%、女性では96.4%にものぼりました。

発売元／読者からのお問い合わせ先

貝印株式会社

〒101-8586 東京都千代田区岩本町3-9-5
<http://www.kai-group.com/jp>
お客様相談室 0120-016-410 (フリーダイヤル)

取材・掲載・その他のお問い合わせ先

株式会社プレッセ

担当：千田／松岡／藤村／末廣／辻井／安井／月谷
〒107-0062 東京都港区南青山2-28-8 坂巻ビル4F
TEL：03-6231-7502
FAX：03-3479-7505

貝印株式会社

PR担当：茂木