

皮

皮膚科を受診する足の疾患で多いものに、胼胝(タコ)や鶏眼(ウオノメ)があります。どちらも、特定部位にかかる圧や摩擦に対する異常な角化増殖で、一種の生体の防御反応と言えます。違いは、タコは、皮膚の外側方向にのみ角化が亢進するのに対し、ウオノメは、内側方向にも角質が増殖し、芯を持つため、痛みが強くなることです。

皮膚科での治療は、肥厚した角質の除去が基本です。具体的には角質溶解剤を処方したり、削ったり、芯を取り除く処置を行います。しかし原因がある限り、再発することも多いです。

タコやウオノメで、つま先や側縁、趾間にできるタイプは、履物の圧迫が原因です。足底にできるタイプは、足底の骨突出部に圧がかかり生じるため、足底の骨が突出する疾患(外反母趾など)やハイヒールが原因と言えます。よって、前者は足指を圧迫しない靴に変えればよく、後者は圧を分散させる靴底や中敷きにしたり、ヒールを低くすることで改善が見込まれます。

適切な靴としては、つま先にやや余裕があり、底に適度な厚みがあり、小さすぎても大きすぎてもいけません。小さすぎると窮屈ですし、大きすぎると前滑りになり、つま先が靴に当たってしまいます。またヒモなどで、足の甲をしっかりと固定し、靴の中で足が前後しないことも大切です。さらに、ヒールも2~3cm程度がよいでしょう。余談ですが、これは陥入爪(巻き爪)の予防にもなります。

当院では、皮膚科的な治療と共に、タコやウオノメの予防法を紹介し、また、外反母趾など、整形外科的な治療が必要な場合は、隣接する整形外科と連携をとって、治療を行っております。足にトラブルのある方は、ぜひ一度受診してください。

高木 佐千代

もしもし新聞掲載記事 2011.01



多摩ガーデンクリニック

皮膚科・小児科

東京都多摩市落合1-35
ライオンズ多摩センター3F
<http://www.tama-garden.com/>

予約・お問い合わせ

042-357-3671

※皮膚科と小児科では診療時間及び受付時間が異なります。詳しくは受付・電話にてご確認ください。

携帯サイト

