

胼胝・鶏眼の 治療法

タコ

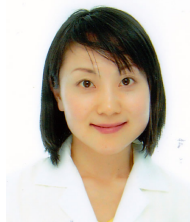
ウオノメ

治療法

多摩ガーデンクリニック

たかぎ さちよ
高木 佐千代

日本皮膚科学会正会員
日本小児皮膚科学会正会員
日本医師会認定産業医



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、痛みが強く出ることです。

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。

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。

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、足の甲をしつかり固定し、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。

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

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。