

Vol.52

院長 関の

Face to Face

2012年 10月 1日発行



ウォーキングが運動不足にうってつけたとは多くの人の知るところですが、爪にとつても必要だとはあまり知られていないと思います。いわゆる「巻き爪」とは、足指の爪の両端が指の肉に食い込むように巻き込んでくる状況です。大変痛く、特に親指に多いとされています。ある研究者の報告によると、巻き爪の人と健康な爪の人を比べると、前者は

# 恐い「巻き爪」にご用心



後者より片脚立ちのバランスが悪く、立っていられる時間が半分以下という結果になりました（片脚立ちの効用についてはバックナンバー40号をご覧ください）。何故このような状況になるのか：結論から言えば、下肢の運動不足つまり、歩かないからです。爪はもともと内側に巻いて生える性質

があります。足に圧力がかかることで平らになるのです。更に深爪など誤った爪の切り方、合わない靴、爪水虫などにより足に圧力がかかりづらくなると巻き爪になる危険性が増します。巻き爪防止のためにも、日頃から足指を使う運動をしておく必要があります。縄跳び、爪先立ち歩き、下駄などで足指を使う歩行もお勧めします。何となく爪のカーブが気になる方は是非予防運動をお始めください。

関 修一（せきしゅいち）  
健育会 東銀座整骨院・鍼灸院・  
整体院 院長  
代替医療の総合治療院としての確立を目指す  
タイトル「face to face」は「患者さん自身と向き合って患者さんの症状と闘う」ことを願ってつけた  
\*毎月1日の発行です