

目次

- ◆巻き爪.....1
- ◆意外と多い夏のやけどと日焼け.....2
- ◆食中毒～家族で行うHACCP～.....3
- ◆保健師より.....3
- ◆部署紹介(成人病予防センター事務).....3
- ◆外来担当医表, お知らせ.....4

編集・発行

医療法人 厚生堂 長崎病院
 広島市西区三篠町1丁目11番12号
 TEL (082)237-3271(代)
 FAX (082)239-1657
 URL <http://www.nagasaki-hp.jp>

巻き爪

医師 身原 京美

爪は髪の毛と似た構造で、ケラチン、蛋白質からできていて、指先にかかる力を分散する役目をしていきます。猿の爪は全て巻き爪ですが、ヒトの正常な爪は付け根が巻いており先端に行くに従ってしだいに広がっています。爪が広がっているために指先に強い力をかけることができます。

爪の縁の先端が食い込むと、炎症を生じ様々な症状を引き起こします。軽いものでは爪の周りの炎症(赤くなったり腫れたりする)のみですが、ひどくなると膿が出たり、肉芽組織といって赤いぶよぶよの出来物が出て、痛みも強くなり、じゅくじゅくして日常生活に支障をきたします。

【巻き爪の原因】

巻き爪の原因は深爪、歩行量の不足、合わない靴、ゆびの骨の形、外傷、先天的な素因などが考えられ、男女比は2:8で女性に多く、外反母趾、リンパ浮腫、高度肥満の方に出来やすい傾向があります。また身体にマヒがある方では、マヒがある側の足の爪は巻き爪になりやすく、長靴など緩い靴を履く職場で巻き爪が多い一方、ハイヒールなど先の細い靴でも巻き爪を生じます(図1. 正しい靴の選び方参照)。2年以上寝たきりの患者さんで正常な爪の形を

保つことは難しく、歩いている高齢の方でも高率に巻き爪になります。

軽度の巻き爪では、爪の角を切ると一時的に楽になる場合が多く、患者さん自身で角を切っておられることが多いのですが、伸びてきた爪はさらに巻き爪になり、さらに深爪をするという悪循環に陥ることがしばしばあります。

足の爪きりの基本は「スクエアオフに切ること」です。足の爪を手の爪と同じような形に切ると理解している人が多いのですが、それこそが巻き爪を発生させる原因になるということを理解しておく必要があります。

スクエアオフの切り方とは足指の先端の形になるように切ることであり、両端を少々上向きにニッパーなどの歯を入れ、あとは垂直に切ります。足指の先端に平らなものを当て、爪が当たらないくらいの長さとしします。(図2)

爪きり前には爪や周囲の皮膚は通常乾燥して硬くなっているため、爪切りに適した状態になっておらず、入浴後や足浴(36～39℃程度のぬるめで5分程度)後に実施します。

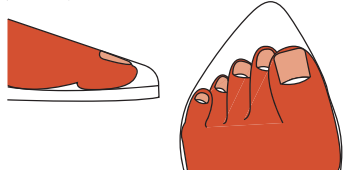
次ページ「巻き爪の治療」に続く

図1 正しい靴の選び方

a. 正しい選び方

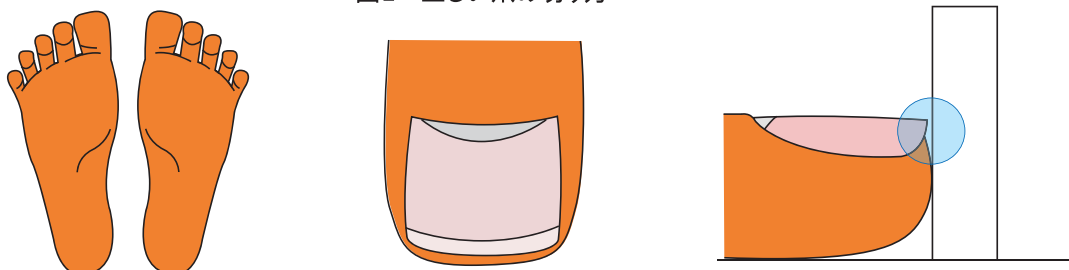


b. 誤った選び方



幅	足囲に合う幅のもの
先端部分の幅	少しゆとりがあり、指を広げられる
サイズ	足長+0.5～1cmくらいの余裕がある (歩いても爪先が当たらない程度のゆとりがある)
素材	通気性に優れ、ムレのないもの
重さ	履いてみて軽いもの(重いとは指に負担がかかり、変形を招く)
甲に当たる部分	硬いもの(柔らかいと足を固定できない)
踵部分	踵を包む部分が硬い(安定性がある) やや高めのもの(クッションが効いている)
縦アーチ部分	足裏の縦アーチに合わせた部分が柔らかい

図2 正しい爪の切り方



【巻き爪の治療】

軽度の巻き爪は正しい爪切りや靴の選択などで軽快する場合がありますが、痛みが続き治療を必要とする場合も珍しくなく、治療は大きく分けて手術療法と手術でない療法（保存的療法）があります。以下に代表的な治療法を紹介しします。

1. 手術療法

食い込んでくる爪の部分を取り除き、その部分の爪を生えないようにする治療法です。即効性がありますが、爪の再生力はとても強いいため数年～数十年で再び生えてきて再発することがあります。

また、爪の幅を狭くする方法のため指先の圧力が分散されなくなり、「踏ん張れない」と感じる方もおられ、さらに残った爪がまた巻いてくることも多く、最近ではあまり施行されなくなっています。

2. 保存的治療法

近年、ワイヤーを使った爪矯正がなされるようになってきました。手術療法と違って爪の幅が狭くなることもなく、治療後の生活にもほとんど制限がありません。ワイヤーで爪を持ち上げるため、治療後早期に巻き爪による痛みが軽減されます。

マチワイヤ



直線上の形状記憶合金で曲げる角度によらず一定の復元力をもち、数ヶ月にわたり強制力を維持します。爪に穴を開ける必要があり、ワイヤーの端が布団などに引っかかることがあるという欠点があります。また爪がある程度以上の長さがないと施行できません。親指以外のゆびにも用いることができます。

また爪がある程度以上の長さがないと施行できません。親指以外のゆびにも用いることができます。

VHO法

特殊な形に加工されたワイヤーを爪の両端に



引っかけて巻き上げます。爪に穴を開ける必要はなく、また引っかかりもほとんどありません。親指以外には施行できません。

※いずれの治療も巻いている爪を矯正するものであり、原因が取り除かれていないと再発します。巻き爪は原因が確定できないことも多く、再発が少なくありません。

巻き爪がひどくなると、治療が難しく、また長期かかります。正しい爪切り、靴の選択などの対策をしても良くならない場合は、ひどくなる前に皮膚科を受診するようにしましょう。

意外と多い夏のやけどと日焼け

外来師長 酒本 佳子

“やけど”と聞くと、ストーブやお湯でのやけどや低温やけどなど冬に多いと思われがちですが、意外と夏にも多く、当院にも多くの方が来院されます。では、どのようなやけどがあるのでしょうか？

夏になると家族や仲間と海や山などでのアウトレジャーを楽しむ機会が増えます。そこでバーベキューや花火などで受傷することがあります。バーベキューでは、鉄板にあたる、後片付け後の炭をさわったり踏んでしまう、花火では打ち上げ花火が思わぬ方向に飛んで直撃する、なかなか火がつかないと覗き込み突然火が出てきて受傷することがあります。子どもに多いのは、花火を振りまわして火の粉が飛び散ったり、火の粉が靴（サンダル）の上に落ちた場合は靴を脱いでやけどに気付くこともあります。また、初めて花火を見た子どもが思わず花火に触れようと手を近づけるといふこともあります。

バイクのマフラーでのやけどは、年間を通じてありますが、特に夏はマフラー部の熱がとれにくく、丈の短い服装などのため直接バイクのマフラーに当たり受傷することがあります。また、駐輪場などで隣に止めてあったバイクのマフラーに当たって受傷することもあります。

いずれにしても受傷後は、直ぐに冷却することが大切です。流水での冷却が一番ですが、外出先で難しいときは、きれいなタオルやハンカチを患部に覆い、ペットボトルや缶のジュース、保冷剤などでよいので受傷部の熱をとってやりましょう。花火やマフラーなどのやけどは足（膝より下）に受傷することが多く、深いやけどになることが多いので早めに皮膚科へ受診することをお勧めします。

日焼けは、太陽の光に長時間さらされることにより起こり、1度のやけどに相当します。赤くなったり、痛みが出たり、腫れたりなどの症状がみられます。しかし、さらされている時間が長くなればさらに重いものになり、水疱が出来たり症状もひどくなります。日焼けは、皮膚の老化にもつながり、皮膚がんの発生にもつながることがありますので予防が大切です。

もし、日焼けをしてしまった場合もやけどの時と同様に冷却をし、涼しいところで過ごすようにしましょう。水疱ができていようでしたら早めに病院に行くようにしましょう。

これから夏本番ですが、事故のないように気を付け、楽しい夏をお過ごしください。

食中毒～家族で行うHACCP～

管理栄養士 伊藤 教子

食中毒とは、有害・有毒な微生物や化学物質を含む飲食物、水を人が口から摂取した結果として起こる下痢や嘔吐、発熱などの疾病（中毒）の総称です。梅雨など高温多湿となる夏期に、最も食中毒が多くなります。その90%が細菌による食中毒です。しかしこれ以外の季節でも、冬期に二枚貝が原因とみられるノロウイルスが多発しています。

食中毒予防の三原則は、食中毒菌を「付けない、増やさない、殺す」です。食中毒というと、外食を思われる方も多いと思いますが、家庭でも多くの食中毒が発生しています。

HACCPとは宇宙食から生まれた食品の衛生管理手法ですが、これは最終製品の検査によって安全性を保障するのではなく、製造工程を連続的に管理することにより安全を保障するものです。家庭でも調理の際、特に注意を払うべき重要管理点を常にチェックして食中毒を予防しましょう。

ポイント1

食品の購入はできるだけ新鮮な物を購入しましょう。消費期限を確認し、生鮮食品は温度管理に気をつけて、肉汁や魚の汁が他にもれないように別々の袋に分けて速やかに持ち帰りましょう。

ポイント2

保存は持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下が目安です。細菌の多くは10℃で増殖がゆっくりとなり、-15℃では増殖が停止しています。しかし細菌は死ぬわけではないので、肉や魚はビニール袋や容器に入

れ、他の食品に触れないようにし、早めに使い切りましょう。

ポイント3

下準備では野菜（カット野菜も）や冷凍の魚等もよく洗いましょう。その都度手を洗うのも忘れずに。食品の解凍は室温では危険です。容器に入れて電子レンジや流水で解凍しましょう。また解凍したらすぐに調理しましょう。包丁やまな板等の調理器具はその都度洗剤と流水でよく洗い、熱湯をかけると効果的です。できれば野菜用と肉用、魚用に分けましょう。

ポイント4

調理は十分に加熱しましょう。中心部の温度が75℃で1分以上加熱すれば食中毒菌を殺すことができます。

ポイント5

手を洗って食卓につきましょう。清潔な手で清潔な器具を使い、清潔な食器に盛りつけましょう。温かく食べる料理は常に65℃以上で温かく、冷たい料理は10℃以下が目安です。いずれにしても室温で長く放置しないようにしましょう。

ポイント6

残った食品は清潔な容器に入れて冷蔵庫で保存し、「怪しい」と感じたら思い切って捨てましょう。残った食品を温め直す時も十分に加熱しましょう。

食中毒の予防には「きれい」ではなく「清潔」で「衛生的」なことが大事です。今日から衛生管理の考え方を頭に置いて調理をして下さい。

保健師より

毎日、元気に過ごしたいものですね。健康第一といいますが、どのような生活習慣が健康に良いのでしょうか。その調査をした人がいます。

ブレスローは、30歳以上の男女7,000人について長期間の調査をしました。その結果、以下の7項目の生活習慣の中で、実施している項目数が多いほど、病気にかかる率が少なく、寿命が長いということが分かりました。

- 1) 適正な睡眠時間をとる
- 2) 喫煙をしない
- 3) 適正体重の維持
- 4) 過度の飲酒を避ける



- 5) 定期的に運動をする
- 6) 朝食を食べる
- 7) 間食をしない



いくつ該当しますか？この「7つの健康習慣」はどれも特別なことではありませんが、同時に「分かっているけれどなかなか実行できない」ことでもあります。

6～7項目該当する方は現在の生活習慣の維持を、該当数が少ないと感じる方は、時々ご自身の生活を振り返る機会を持ち、該当数が増すよう出来る所から取り組んでみられてはいかがでしょうか。

Belloc.N.B and Breslow,L: Preventive Medicine,409-421(1972)
香川靖雄: 科学が証明する 新 朝食のすすめ より

部署紹介〔成人病予防センター事務〕



成人病予防センターの事務部門は7名で業務を行なっています。健診の窓口受付や結果データの登録、受診予約の管理、案内・結果発送など、施設の運営・維持のため多岐に渡る業務に携わっています。

接遇とサービス向上を常に心がけ、「癒しの環境」を提供していく姿勢を継続していきたいと考えています。

健康診断に関する内容で知りたいこと、聞きたいこと、その他分からない点などありましたら遠慮なくお問合せください。

TEL: 082-239-1600 (直通)

主任 森山 光宏

— 外来担当医表 —

()内は専門外来		月	火	水	木	金	土
午前	1 診 内 科	住田	長崎	山根 (内分泌)	住田	長崎	原(均) (内分泌)
	2 診 内 科	松本 上田	木戸	踊場	麻奥	上田	住田 山田
	3 診 皮膚科・熱傷	信藤	身原	身原	身原	柳瀬	身原 田中
午後	1 診 内 科	麻奥	山田	木戸	山田	踊場	踊場 木戸
	2 診 内 科	中森 (神経内科)	麻奥		宮地 (神経内科)	箱田 (ウチ・痛風)	※ 麻奥
	3 診 皮膚科・熱傷	大谷 (熱傷)	戸田	大谷 (熱傷)	戸田	渡辺	長崎 (熱傷)

～診療時間～
午前 8:30～12:00
午後 2:00～ 5:30

- ◎熱傷(やけど)は全日診療しています。
- ◎皮膚科は■で塗ってある日のみです。
- ◎月曜 午前2診: 第1 《松本》
第2～5 《上田》
- ◎金曜 午後2診: 第1,3のみです。
- ◎土曜 午前2診: 第1,3 《住田》
第2,4,5 《山田》
- ◎土曜 午後1診: 第1,4,5 《踊場》
第2,3 《木戸》
- ◎土曜 午前3診: 第1,3,5 《身原》
第2,4 《田中》
- ※土曜 午後2診: 第3のみです。

※都合により、急遽担当医を変更する場合がございますのでお問合せください。(082-237-3271代) 外来受付まで

おしらせ

大腸ファイバー検査

便通が気になる方、健康診断で便潜血が陽性
だった方など、是非ご相談ください。
毎週木曜日に消化器専門医が検査を行って
います。
お問合せ: 長崎病院 外来 Tel.082-237-3271(代)

ほほえみの郷 屋上庭園



長崎病院のめざす〔地域医療〕〔包括医療〕

*健康増進

トータルヘルスセンター HOPE
(厚生労働省指定 運動療法施設)
☎082-238-1756

*予防医学

成人病予防センター 人間ドック・健診施設
(人間ドック・健診施設機能評価認定優良施設)
☎082-239-1600

*治療 <<救急医療指定病院>>

内科(循環器・呼吸器・糖尿病など)
皮膚科・熱傷センター
☎082-237-3271(代)

*社会復帰

リハビリテーション(理学療法・作業療法・言語療法)
☎082-237-3271(代)

*療養・在宅

- 介護療養型医療施設
- 広島市中広地域包括支援センター
☎082-509-0288 (担当: 佐古・中村・伊藤)
- 居宅介護支援センター
☎082-230-8181 (担当: 井手岡・水川・山中)
- 訪問ヘルパーステーション
☎082-230-8181 (担当: 原)
- デイサービスセンター ながさき
☎082-230-8181 (担当: 安永)
- 訪問看護ステーション ながさき
☎082-296-1361 (担当: 久保田)
- グループホーム あいあいホームながさき
☎082-532-6636 (担当: 荻原)
- デイサービスセンター ほほえみながさき
☎082-532-6630 (担当: 荻原・風呂山)



周辺地図