

生活

旬のさかな 栄螺さざえ
サザエとは「小さい家」の意味。刺し身やあえ物もよいですが、つぼ焼きが最上。殻のまま焼いてふたをとり、しよつゆを落として食べます。

くらしのこよみ

うつくしいくらしかた研究所

◎ 東京新聞

● 足の病気

高齢者に足の病気があると、痛みから歩行が困難となり、転倒の原因にもなります。足の爪が変色し、厚くなる肥厚爪肥厚爪という病気があります。カビの一種の白癬菌白癬菌によることもあります。原因が分



Dr.松井英男の

在宅医療のカルテ

からない場合も多くあります。長くケアしていないと、爪が厚くなるだけでなく、伸びて先端が丸まってしまふことも。靴下が引っ掛かってはけない、隣の足の指を傷つけてしまった、などの訴えがあれば治療の対象にしています。

大まかな部分は、ニッパー型の爪切りで切りますが、「歯が立たない」ときは、金属加工用の電動ミニルーターを使って削ります。ある程度爪を平らにすると、歩行にも支障がなくなります。

爪のケアも大切

陥入爪陥入爪(巻き爪)も足の指がしめつけられて痛みの原因になり、感染を起こすと赤くはれあがった「ひょう疽ひょうじゆ」になり治療に難渋し

ます。当院では、プレート式の形状記憶合金を爪に装着してもらい、金属が元の平らな状態に戻ろうとする力で爪の変形を治療して



肥厚した足の爪をミニルーターで削る

います。これですと、通院の必要もなく、痛みもさほど感じずに爪の変形を治すことができます。

足にできた鶏眼ひょうじゆ(うおのめ)も痛みの原因になります。鶏眼というだけあって、中心部には、皮膚の角質層が真皮にまで食い込んだ「芯」があるので、これが神経を刺激し痛みの原因になります。治療には、サリチル酸入りの絆創膏ばんそうこうを貼って角質を柔らかくし、芯の部分で削ったりメスで切り取ったりします。足の変形から一カ所に荷重がかかるのも原因の一つ。靴のサイズの調整や、中敷きの使用で荷重がかからないようにする必要があります。高齢者の足に関する悩みは、きちんとしたケアによって解決できることも多いのです。

(川崎高津診療所院長)
次回(21日)掲載