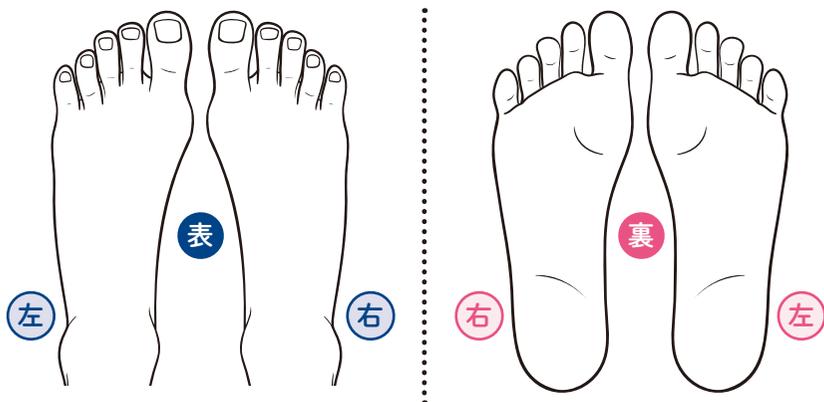


✓ まずは自分でフットチェック!

足がカサカサ・グジュグジュ・ゴワゴワ、
爪がボロボロ・変色・厚くなっているところに○をつけましょう。



[医師コメント欄]

[医院名]

気になる症状があれば医師に相談を。

フットチェックしませんか? 素足を病院で診て もらいましょう。

[監修] 日本臨床皮膚科医会

フットチェック!
爪がボロボロ・
変色・厚くなる

フットチェック!
足がカサカサ・
グジュグジュ・
ゴワゴワ

日本人の2人に1人は足または爪に何らかの症状・疾患があることがわかりました。 畑 康樹ほか. 日臨皮会誌. 2024; 42(1):66-76

爪水虫について解説した動画があります。ぜひ、ご覧ください。

つめ水虫 MOVIES



2025年9月作成
CLN251-251-104-GT1

科研製薬株式会社
KAKEN

日本臨床皮膚科医会
JCD
JAPAN ORGANIZATION OF CLINICAL DERMATOLOGISTS



ご自身の足や爪を じっくり見たことはありますか？

足がカサカサ・グジュグジュ・ゴワゴワしたり、爪がボロボロになっていたり・変色したり・厚くなっていませんか？

「歳のせいかも？」と考えがちですが、病気が隠れているかもしれません。

健康寿命の延伸のためには歩行が重要といわれています。人生100年時代、自分の足で歩くためにも足や爪のケアが大切です。

速く歩くことができる人ほど、また、歩数が多い人ほど健康寿命が長いことが知られています^{1,2)}。

皮膚科医に行ったアンケート調査によると、皮膚科を受診した方のうち、足または爪に何らかの疾患・症状があった人は56%もいました。

その中でも多かったのが「水虫」で、日本人の6人に1人がかかっている可能性があることがわかりました³⁾。

足の病気の発見・治療はとても重要です。

足の爪が厚くなっていたり、皮膚に食い込んでいたりすると、転倒につながる可能性があります⁴⁾。

また、水虫はカビによる感染症のため、家族など周りの人や、自分の体のほかの部位へ感染が広がってしまうことがあります。

中でも「糖尿病患者さん」や「足の血流が悪い人」は、特に水虫になりやすいといわれています⁵⁾。

このような方々は、感染症がきっかけで足の切断が必要となる場合もあることから、早期発見・早期治療を日ごろから心掛けておきたいものです。

本冊子では日本人の足に多くみられる疾患について解説します。

健康な生活を送るために、フットチェックしませんか？

日本臨床皮膚科医会 会長 江藤 隆史

- 6人に1人が足に何らかの水虫がある
- 7人に1人が足水虫
- 13人に1人が爪水虫

1) Qi Sun, et al. Arch Intern Med. 2010; 170(2): 194-201.
 2) 青柳 幸利. 医学のあゆみ. 2015; 253(9): 793-8.
 3) 畑 康樹ほか. 日臨皮会誌. 2024; 41(1): 66-76.
 4) 今井 亜希子. MB Derma. 2016; 243: 40-6.
 5) Ogawa T, et al. J Dermatol. 2024; 51(1): 30-9



足がカサカサ・グジュグジュ・ゴワゴワ



爪がボロボロ・変色・厚くなる





べん ち けい がん
胼胝・鶏眼
 (タコ) (ウオノメ)



胼胝
べん ち



鶏眼
けいがん

原因・症状

角化症の1つで、**繰り返し圧力が加わったり、擦れたりするところにできやすい**ため、特に外部からの刺激を受けやすい足の裏に多くみられます。

**胼胝
(タコ)**

- 皮膚の表面が一様に厚く硬く盛り上がる。
- 足の裏のほかに、手の指にできる「ペンダコ」や正座による「すわりダコ」などがある。
- 多くの場合、押しても痛みはない。

**鶏眼
(ウオノメ)**

- 円形に皮膚が厚く硬くなり、その中心(核)が芯のように皮膚の深いところへ侵入する。
- この中心が、鳥の眼または魚の眼のようにみえることが名前の由来。
- 歩く際など、力がかかると痛みを感じる場合がある。

治療

原因となる**刺激を避けるのが基本**です。場合によっては**厚くなった部分を除去**します。また、多くの場合は足の骨格が変形しているため、フットウエア(靴、スリッパなど)を変更したり、インソールを用いた治療を行います。



ゆう ぜい
疣贅
 (いぼ)



原因・症状

皮膚が小さく盛り上がっている状態です。^{ゆうぜい}疣贅(いぼ)の原因はさまざまですが、単に「疣贅(いぼ)」と呼ぶ場合、**通常はウイルス(主にヒトパピローマウイルス:HPV)の感染によって発症したものを指します**。小さな傷などがあると、そこから皮膚に入り込んで感染していぼをつくると考えられています。若年者の手のひら、足底、顔面、首に好発します。**治りにくく、再発することも多い病気**です。

治療

治療方針は大きく分けて2つあり、いぼそのものを取り除くことと、HPVなどの原因ウイルスにアプローチすることです。具体的には、液体窒素による凍結療法や電気凝固、塗り薬、飲み薬などの治療方法から、その時のいぼの状態に最も適しているものを選んで行います。



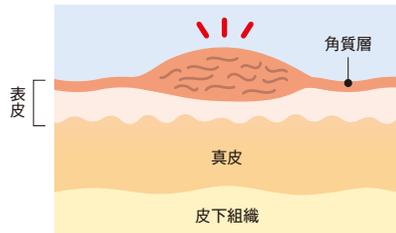
かく か しょう 角化症



原因・症状

皮膚の角質層に角質がたまり、厚みが増す病気をまとめて角化症と呼びます。皮膚が硬くなり、場合によっては赤みや水ぶくれなどを伴うこともあります。原因はさまざまで、遺伝や炎症、外部からの刺激などといわれていますが、原因不明の場合もあります。

皮膚の断面図(角化症)



角化とは、皮膚の細胞が徐々に皮膚の表に押し出されて、皮膚の一番外側の角質層まで移行すること

種類

角化症	遺伝性角化症	ぎょりんせん しょうせき 魚鱗癬、掌蹠角化症など
	炎症性角化症	かんせん へんべいたいせん 乾癬、扁平苔癬など
	その他の角化症	べんち けいがん 胼胝・鶏眼(▶4ページ)、黒色表皮腫など

治療

角化症の種類によって治療法が異なります。



しっ しん かん ぼう じょう しっ しん 湿疹・汗疱状湿疹



湿疹
しっしん



汗疱状湿疹
かんぼうじょうしっしん

原因・症状

湿疹は外部からの刺激やアレルゲン(ゴム、革、接着剤成分、ラテックス、染料など)、体内の要因(アトピー素因、発汗、皮膚バリア機能の低下など)により、皮膚(主に皮膚の最も外にある皮;表皮)が炎症を起こした状態の総称です。皮膚炎とも呼ばれます。

かゆみやヒリヒリ感があり、初期には紅斑(赤いまだら)、丘疹(ブツブツ)、小さい水疱(水ぶくれ)などが混ざってジクジクし、慢性化すると苔癬化(ゴワゴワ)する特徴があります。

湿疹のなかでも、汗を多くかく手のひらや足の裏などに、直径2~5mm程度の小さな水疱(水ぶくれ)が多発した状態を汗疱状湿疹と呼びます。水疱ができる明らかな原因は不明ですが、食品や歯科治療に使用される金属に対するアレルギーで生じることがあります。

治療

炎症を抑えるステロイドの塗り薬や、皮膚を柔らかくする角質溶解剤が用いられます。治りにくい場合には、パッチテストを行って原因を検索することもあります。



ほくろ・メラノーマ



ほくろ



メラノーマ

原因・症状

ほくろは色素性母斑の1つで、皮膚のメラニン色素を作るメラノサイト(色素細胞)に似た良性の母斑細胞が皮膚に集まった状態です。母斑とは、皮膚に色や形の異常がみられる状態で、小さいものは「ほくろ」、大きいものは「あざ」と呼ばれます。母斑細胞の分布・位置や量によって、褐色～茶色～黒色と一定の色調ではなく、形状もしみのような平らなものから、隆起した状態までさまざまです。

また、ほくろのなかにはメラノーマ(悪性黒色腫)と呼ばれる悪性のほくろがあります。メラノサイトががん化した腫瘍と考えられています。

治療

良性のほくろであれば治療せず経過観察を行います。悪性のほくろであるメラノーマは治療が必要です。メラノーマの治療には大きく分けて、手術、薬物療法、放射線療法があります。どの治療を行うかは、いわゆる病期(どれくらい病気が進行しているか)や全身状態などによって決まります。

がん専門病院や大学病院でしかできない治療もあり、診察・診断には高い専門性が求められます。そのため皮膚がんを専門とする皮膚科専門医と十分相談したうえで、適切に治療方針を決定することをお勧めします。



しょう せき のう ほう しょう

掌蹠膿疱症



原因・症状

手のひら(手掌)や足の裏(足蹠)に、水疱(水ぶくれ)や膿疱(皮膚に膿がたまって盛り上がった状態)が数多くみられる病気です。膿疱の中は無菌のため、人に感染することはありません。

小さい水疱があらわれ、次第に膿疱に変化します。その後、痂皮(かさぶた)となり、角層(皮膚の最表層にある薄い層)がはがれ落ちます。進行するにつれ、これらの症状が入り交じってきます。症状の出始めにかゆみを感じる方も少なくありません。

皮膚以外にも、爪が変形する、骨や関節(主に胸骨や鎖骨など、胸の上のあたり)が痛むなどの症状があらわれることもあります。

治療

発症のきっかけ・病気を悪化させる原因を探し、それを取り除きながら、患者さんごとの症状に合わせた治療が行われます。喫煙、虫歯や扁桃炎などの病巣感染、金属アレルギーの原因金属などがあれば、まず取り除きます。また、症状を緩和させるために薬物治療(塗り薬や飲み薬)や紫外線療法を行います。



あし はく せん あし みず むし
足白癬(足水虫)



趾間型
し かん



小水疱型
しょうすいほう



角化型
(角質増殖型)

原因・症状

はくせんきん
 白癬菌というカビによる皮膚の感染症で、足の皮膚に生じたものが足白癬(足水虫)です。白癬菌の感染症は部位により名称が変わり、爪であれば「爪白癬」(▶11ページ)、頭であれば「頭部白癬」と呼びます。

分類

足 白 癬	趾間型	足の指の間に赤みや水ぶくれができ、かゆみを伴う。
	小水疱型	土踏まずや足裏の縁に水ぶくれが多発し、 <small>りんせつ</small> 鱗屑ができる。
	角化型 (角質増殖型)	足の裏、特にかかとにできやすく、趾間型・小水疱型が悪化して起こる。足全体に鱗屑を認め、かゆみはほとんどない。

鱗屑: 魚のうろこ状の銀白色片のこと。角質層に角質が異常に蓄積することで生じる。

治療

予防と治療のために、足をよく洗い、乾燥させましょう。清潔に保つことが重要です。趾間型や小水疱型は主に塗り薬で治療します。角化型で治りにくい場合には飲み薬を用いることがあります。



つめ はく せん つめ みず むし
爪白癬(爪水虫)



原因・症状

白癬菌による爪の感染症で、足や手指に感染した白癬菌が爪にまで広がって起こります。爪が白色や黄色ににごる・ポロポロになる・厚くなるなど、見た目が変化します。痛みやかゆみなどの自覚症状がないために見過ごされがちですが、自分の体のほかの部位や、家族など周りの人にうつる可能性があります。



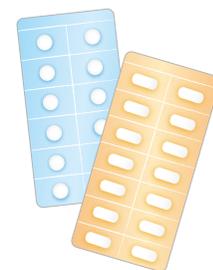
白癬菌は足から爪、爪から足へと広がるため、足白癬と一緒に治療することが重要

治療

爪白癬専用の薬で治療します。同じ「白癬(水虫)」でも、市販の足白癬用の薬には爪への効能・効果がありません。医師に相談し、爪白癬用の塗り薬や飲み薬による治療を受けましょう。薬の効果があらわれると、爪の根元から新しい爪が少しずつ伸びてきます。完治には感染部分が新しい爪に置き換わる必要があり、通常、手の爪で約半年、足の爪で約1年かかります。



塗り薬



飲み薬



かん にゅう そう
陥入爪



原因・症状

爪を取り囲む皮膚に、爪の側縁が食い込んで炎症が起きた状態です。皮膚が赤く腫れ、肉芽にくげと呼ばれる皮膚の盛り上がりが見られることもあり、強い痛みを伴います。足の親指に生じることが多く、不適切な爪の切り方がしばしば原因となります。特に深爪によって爪の切り残しが生じると、それが棘とげとなって皮膚に刺さり、陥入爪を発症しやすくなります。

巻き爪(▶13ページ)に伴ってみられることもあります。平坦な爪でも起こります。

治療

皮膚に食い込んでいる部分の爪を切除したり、弾性テープを貼付するテーピング法や、爪と皮膚の間にコットンや不織布を挟むコットンパッキング法などを行い陥入を解消します。

皮膚に肉芽が生じている場合は、爪の縁にプラスチックチューブを挿入して皮膚への刺激を軽減する方法(ガター法)で炎症を抑えられる場合があります。重症で治りづらい場合には、麻酔をして爪甲そうこうを楔型くさびに根元近くまで切り取る方法や、フェノールという薬品を使って爪の根元の組織を変性させることで爪幅を狭くする方法などを行うことがあります。



ま づめ
巻き爪



原因・症状

爪の両側縁が内側に向かって過度に彎曲わんきよく(曲がって弓形になること)した状態です。多くは足の親指に生じますが、他の指で見られることもあります。

原因として、つま先の窮屈な靴やストッキングの着用、外反母趾がいほんぼしなどが挙げられます。歩行不足により指先にかかる力が減ることや、爪が慢性的に横から圧迫されることで徐々に彎曲が強まり、前方から見ると筒状、あるいは「の」または「つ」の字のような形になります。

軽いうちは自覚症状がない場合もありますが、進行すると歩行時に痛みを伴ったり、巻いた爪が皮膚に食い込んで陥入爪(▶12ページ)のように炎症が起きたりすることもあります。

治療

痛みがある場合には、爪と皮膚が当たらないように、テーピング法やコットンパッキング法を行うことがあります。また、より根本的な治療として、過度に彎曲した爪を正常に戻す矯正治療を行う場合もあり、形状記憶合金製の医療用ワイヤーや医療用クリップ、プラスチックプレートなど、さまざまな矯正具が用いられます。矯正治療は基本的に自由(自費)診療です。



こう こう そう こう そう こう こう わん しょう
厚硬爪甲・爪甲鉤彎症



厚硬爪甲
 こうこうそうこう



爪甲鉤彎症
 そうこうこうわんしょう

原因・症状

爪が厚く硬くなった状態です。先端が細い靴やハイヒールの着用、外傷や抗がん剤の副作用による爪の脱落などがきっかけになるといわれています。爪が厚いために靴を履くと痛みを感じるようになります。その痛みから歩行が難しくなり、日常生活にも支障をきたします。

種類

厚硬爪甲	爪が厚く硬くなった状態。
爪甲鉤彎症	爪が何層にも重なって厚くなり、鉤のよう ^{かぎ} に前方に大きく曲がった状態。重層した爪はもともと土台 ^{そうじょうぶ} (爪床部)から浮いており、場合によっては後方に反り返るよう ^{そうじょうぶ} に変形することもある。変形した爪が靴や周囲の皮膚に当たって痛みを伴うこともある。

治療

厚い爪が周囲の皮膚やフットウエア(靴、スリッパなど)に当たらないように整えること、フットウエアなどから受ける外力を減らすことが大切です。足の指の先端が上向きに変形していることが多く、爪が伸びにくくなる原因になるため、テーピングで指先を引き下げます。



つめ かん せん
爪乾癬



原因・症状

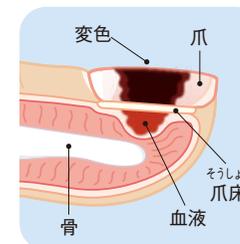
爪がもろくなって表面がはがれたり、点状のへこみや濁り、変形がみられたりする状態^{かんせん}で、乾癬が原因で起こります。乾癬は全身の皮膚に起こる炎症性角化症の1つで、銀白色の厚い鱗屑^{りんせつ}を伴って、直径1～数cmの皮膚の赤い盛り上がりが見られるのが特徴です。発症の原因はわかっていません。

治療

自然に治ることはなく、治療が必要です。爪乾癬を効能・効果とする市販薬がないため、気になる症状があれば早めに医師に相談しましょう。症状に合わせて、薬物治療(塗り薬や飲み薬、注射剤)や紫外線療法を用います。



そう こう か けっ しゅ
爪甲下血腫



原因・症状

爪の下で出血している状態です。外傷で爪表面に強い力がかかった場合や、スポーツや登山などで靴の先端に指先が当たって起こる場合もあります。出血した部分は黒く変色し、爪が伸びるとともに先端に移動して自立たなくなりますが、下から新しい爪が生えてきて、変色した古い爪が自然に剥がれ落ちることもあります。

治療

痛みがない、または我慢できる程度であれば、積極的な治療は行わずに様子を見ます。発症直後で出血量が多く、痛みが激しい時には、痛みを緩和する目的で爪の表面に穴をあけて、血液を外へ出します。