

# ウオノメやタコを何とかしたい

歩くと痛い足のウオノメやタコを何とかしたい！ どうしてこんなものができるんだろう？ できることなら取り去りたい！ と思われている方は多いと思います。

確かにこの痛いウオノメやタコが治ればすっきりしますね。しかし実はウオノメやタコはあなたの歩き方やはいている靴に原因があるのです。この原因を除かないで治してもまたできてしまいます。

つまりあなたの歩き方のくせや合わない靴による足の変形などで、足底に均一に体重の圧力がかからずいつもきまった部位にかたよった圧力がかけられます。この状態が長く続くと、圧力がかかる部位の皮膚が耐えられなくなるためわざと角質を厚くして皮膚を守ろうとします。これがウオノメやタコで、いわば生体の防御反応なのです。圧力がかかる範囲がコイン程度の場合はその部位の角質が厚くなるだけのタコ(胼胝)となりますが、点状の部位に圧力がかけ続けるとその部位の角質が内側に向けてくさび状に厚くなるためとても痛いウオノメ(鶏眼)となってしまいます。

では治療はどうすればよいのでしょうか？ 長年ついた歩き方のくせを治すことはできません。したがって治療の中心は靴ということになります。足の大きさに合った靴と圧力が特定の部位にかたよらないように各人に合わせた中敷(インソール)の使用がポイントとなります。これはしろうとではできません。ウオノメやタコでお悩みの方はまず一度専門の靴屋さんでご相談ください。最近はシューフィッターと言われる専門家もいます。静岡市内で相談できる靴屋さんは裏面をご覧ください。

このように靴と中敷がととのったら、もうかたよった圧力がかからないわけですから皮膚は徐々にうすく柔らかくなり、ウオノメやタコが治っていきます。また早く治したい場合はウオノメやタコの厚くなった角質をスピール膏で柔らかくして削ったり痛いウオノメを摘出したりもできます。圧力を減らすウオノメパッドやハイドロコロイドのバンドエイドなども併用できますが、あくまでもあなたにぴったり合った靴と中敷の使用が治療の中心です。

なおウオノメやタコと誤っていてもイボ(疣贅)の場合もあります。これは治療法が全く異なりますので、一度皮膚科を受診してしっかり診断をつけてもらうようにしましょう。



汐入  きむらクリニック

<http://shioiri-kimura.com>

TEL (054) 238-1111

著作 汐入きむらクリニック 転載・複製・流用 禁止

