

# 【魚の目・胼胝について】

## ◆魚の目とは？◆

足底部等に加重が集中して起こる角質の肥厚です。面で全体が厚くなる**胼胝**（たこ）とポイントで1点のみが深くなる**魚の目（鶏眼）**に分けられます。発生には**体重の不均衡、集中**が必要であり、芯を完全に取ってもフットケア等の再発予防をしないと必ず再発します。

## ◆好発部位◆

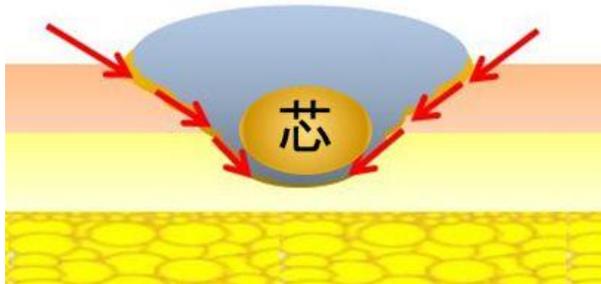
体重の集中する**第2足趾の付け根、母趾・小趾の根元、第4、5足趾の趾間部、足趾の背面関節部**などに出来ることが多いです。



## ◆魚の目・胼胝の治療◆

- **胼胝の対処法**；厚い角質をカミソリなどで削ります。  
※自宅ケアは**尿素軟膏**（パスタロン10%、ケラチナミン20%）等で保湿をして**軽石などの角質ケアグッズ**にて入浴時に薄くする。
- **小さい魚の目**；ポイントで深い部分をカミソリで削ります。  
※自宅で**スピール膏**等を繰り返し貼り、角質を取るのも有効です。
- **大きな魚の目**；逆三角形状に皮膚に深く食い込む事が多い。  
※自宅ケア；主に靴の調整などを行い再発予防に努めます。  
深さがあるので出血しないよう爪切りなどで削るのも有効です。  
深さがあるケースのセルフケアは難しいので病院に受診します。

## 芯の深い魚の目の取り方



## ◆再発と靴の注意◆

足先の形には個人差があり、また足全体の長さ・幅、甲の高さなども様々です。良い靴の条件としては、

- ① 踵がフィットしていること、
- ② 甲の支えがしっかりとあること、（パンプスは△）
- ③ 足趾をしっかりと靴の中で伸ばして踏ん張ることができ、かつ足趾先より 1cm ほど余裕のある靴が理想とされます。



asics WALKING

## ◆セルフケアのために◆

(シューフィッティング)

- ・アシックスウオーキング；  
足の形・長さなどの測定と中敷きセミオーダによるフィッティングを行うお店です。当院近隣では自由が丘店・銀座店があります。
- ・カミソリ；貝印のゴールドα（病院でも採用多い）
- ・軽石など

