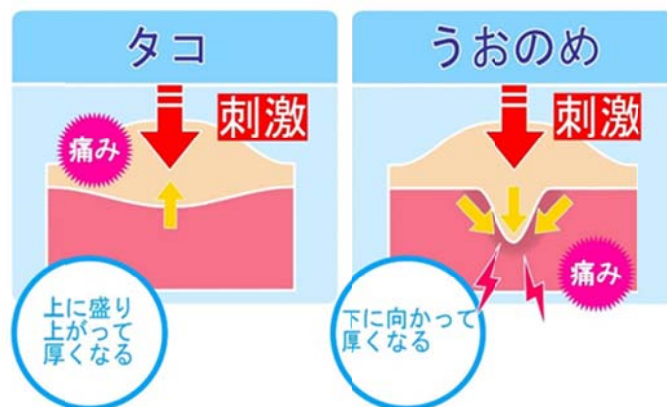




舞鶴医療センター便り

「タコ」と「ウオノメ」について

「タコ」と「ウオノメ」はおもに足の裏にできる固いできものです。皮膚表面の角層が部分的に分厚くなった状態で、医学用語ではタコは胼胝（べんち）、ウオノメは鶏眼（けいがん）と呼ばれ、芯の有無で区別されます。ウオノメは芯があるので押さえると痛みがでますがタコは皮膚が固くなるだけなので痛みません。子供さんがタコやウオノメができたとき来院される場合、「ウイルス性のイボ」であることがほとんどです。



<原因>

- ① 先のとがった靴や高すぎるハイヒールなど不適切な靴
- ② 足の変形・加齢による皮下組織の萎縮
- ③ スポーツなどの過度な負担
- ④ 歩き方のくせ

などにより同じ部位にくりかえし摩擦や圧迫刺激が加わることででき、足裏だけでなく足の指先や指どうしが当たるところにもよくできます。

タコは足だけでなくおしり（座りだこ）や手の指（ペンだこや吸いだこ）などほかの部位にもできます。

<治療>

◎自宅でできる処置（セルフケア）

糖尿病や血流障害のある方は医師に相談してからおこなってください

- ① 角質を柔らかくする薬を外用する
スピール膏やイボコロリなどのサリチル酸製剤、ケラチナミンなどの尿素軟膏
- ② 分厚くなった角質を削る
コーンカッター、軽石、電動角質けずり機など

◎病院で行う治療

- ① ウオノメの芯をカミソリや爪切りで削り取る処置を行います
*処置後は痛みがとれて喜んでお帰りになる方がほとんどです
*スピール膏を貼って来院されると角質が白くふやけて芯の深さが分からなくなるので処置できないことがあります
- ② ウオノメを放置すると深部にキズができてそこから感染をおこすことがあります。キズと感染の治療を行います
- ③ ご高齢で体がかたくなりセルフケアできない方は病院での定期的な処置をおすすめしています

<再発予防>

残念ながらしっかりと芯まで取り除いても適切なケアを行わないとウオノメ・タコはすぐに再発してしまいます

- ① 足にあった靴を選ぶ
- ② 靴を正しく履く 中敷きを使用する
- ③ 局所の保護グッズを使用する
- ④ 足、足指の運動をする
- ⑤ セルフケア

*簡単な足指の運動 グーチョキパーできますか？



グー

チョキ

パー