

交通アクセス

小田急小田原線「相武台前」駅より

- 徒歩 約15分
- 専用シャトルバス 約5分
- 神奈川中央交通バス
〈台06〉磯部行き または 〈台14〉 原当麻駅行き
「富士山公園前」バス停下車 徒歩1分
- 座間市コミュニティバス
Eコース(西部方面循環コース)「座間総合病院」下車



専用シャトルバス

シャトルバス時刻表

時	相武台前駅発			時	座間総合病院発		
8	00	10	40	8	15	40	
9	10	30	45	9	05	30	55
10	15	20	45	10	00	30	45
11	10	30		11	15	35	
12	00	25	50	12	00	30	45
13	30			13	10	50	
14	05	35		14	20	50	
15	20	50		15	35		
16	30			16	10	45	
17	00	35		17	15	50	
18	10			18	40		

● 青字は土曜日運休となります。
※ 日曜日・祝日はすべて運休となります。
※ 交通事情により運行時刻が遅れる場合がございます。
※ 災害等があった際運休する場合もございます。

アクセスマップ



〈32+〉 健康意識育成マガジン

さにたす

Vol.08

M 座間総合病院

リハビリ体操

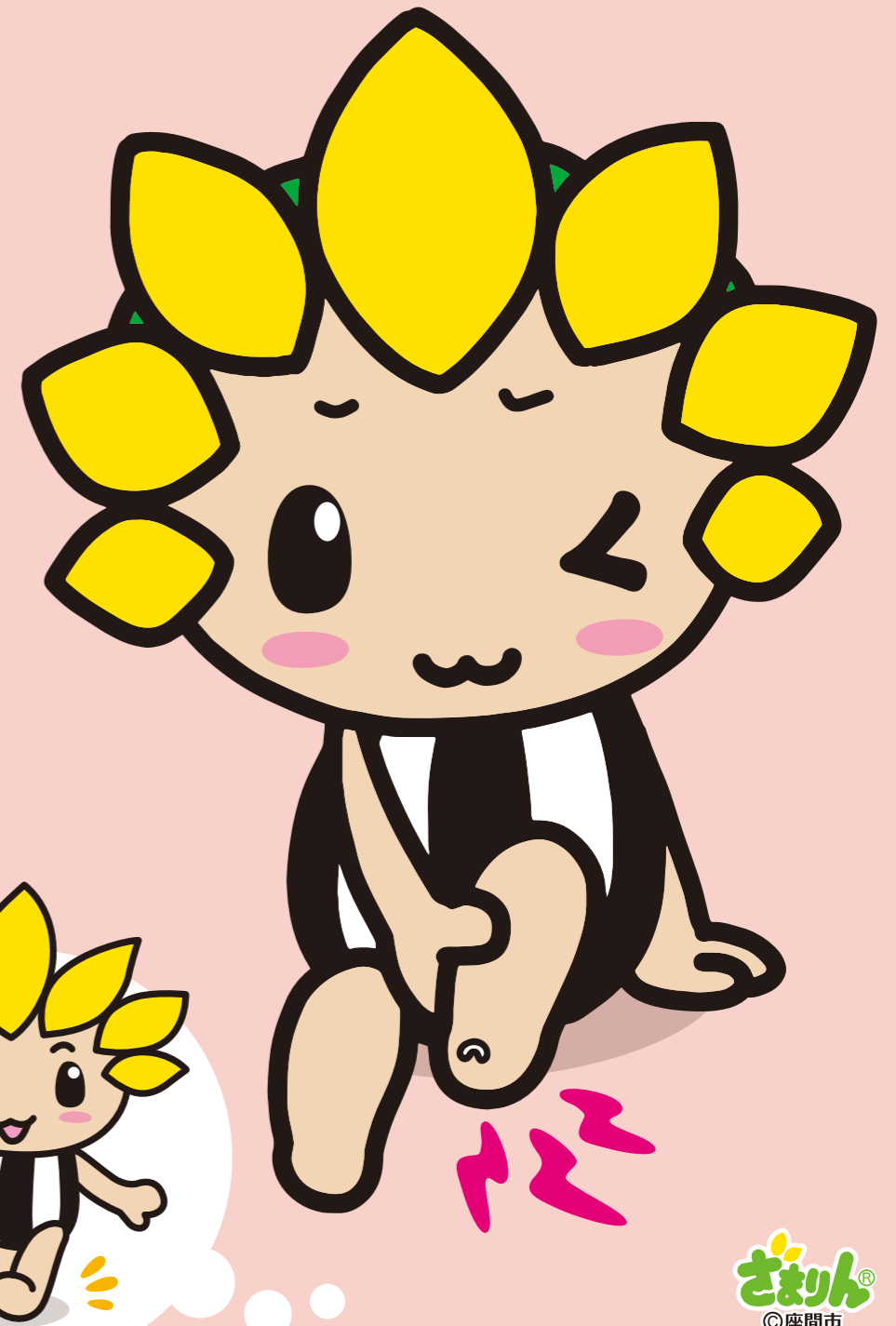
足趾(足指)の力を鍛える!!

特集

「巻き爪ケア」をスタートして
元気な足を目指しましょう!

当院で巻き爪矯正治療が始まりました。

座間総合病院 皮膚科 医長 薄井利大



みんなを、笑顔に。



職員の笑顔を通して、
地域の暮らし・医療・介護を
つなぎます。

〈紹介専用受付〉
始めました!

患者サポートセンター

M 社会医療法人 ジャパンメディカルアライアンス

座間総合病院

〒252-0011 神奈川県座間市相武台1-50-1
TEL 046-251-1311(代表) FAX 046-251-1321

<https://zama.jinai.jp/> 座間総合病院

診療科

総合診療科	一般内科	外科	整形外科
救急科	小児科	皮膚科	眼科
放射線科・IVR科	脳神経外科	リハビリテーション科	循環器内科
糖尿病内科	神経内科	形成外科	耳鼻咽喉科
泌尿器科	婦人科	麻酔科	歯科
人工関節・リウマチセンター			

〈窓口受付時間〉 月～金曜日 8:00～16:30
土曜日 8:00～11:30
〈診療時間〉 月～金曜日 9:00～12:00 / 14:00～17:00
土曜日 9:00～12:00
〈休診日〉 土曜日午後、日曜日、祝日、年末年始

外来診療のご予約はこちら

コールセンター TEL 046-251-8000

〈電話受付時間〉 月～金曜日 8:30～17:00 / 土曜日 8:30～12:00

2025年2月発行

「さにたす」とは…生活習慣病の発症リスクの高まる年代の健康意識の向上をめざし、ラテン語で健康を意味するサニタス(sanitas)とを掛け合わせた造語です。



巻き爪とは？

爪の端が内側に向かって強く巻き込んだ状態を巻き爪といいます。足の親指側に好発し、爪が皮膚に当たって痛みを生じることが多いですが、巻いていても痛みがない場合もあります。また、巻き爪



は自然に治るものではなく、長い間放置すると症状がさらに悪化したり、痛みをかばった歩き方で膝や腰への痛みへと発展する可能性もあります。気になる症状がある方は、なるべく早期に治療することをおすすめします。

巻き爪はどうして起こる？

巻き爪の主な原因は、爪に加わる力のバランスが崩れることです。足の指が横から強く圧迫される、地面から受ける力が弱すぎるなどの状態が続くと巻き爪が発生しやすいと考えられています。

巻き爪の主な原因

足の形に合わない靴
・先のとがった靴
・サイズの合わない靴



間違った爪の切り方
・爪を短く切りすぎる



足の指に力がかかっていない

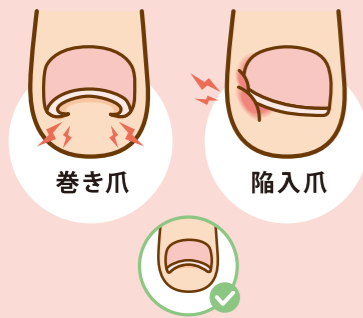
・歩行量が少ない
・指を地面につけないまま歩く



巻き爪と陥入爪の違いとは？

かんにゆうそう

巻き爪とよく似た病気に、爪の先端が周囲の皮膚に刺さり、炎症を起こした状態である「陥入爪」があります。これは間違った爪の切り方によって、短く切りすぎたり、尖った爪が皮膚に突き刺さることで発症します。痛みや腫れが出現し、傷が膿んでしまうこともあります。この状態だと、後述する矯正治療の適応にはならず、抗生剤などによる保存的加療や重症の場合は抜爪が必要になることもあります。



巻き爪

陥入爪

リハビリテーション科

リハビリ体操

そくし
足趾(足指)の力を鍛える!!

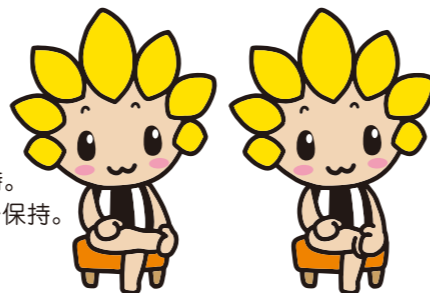
足趾の力を鍛えると、バランス能力の向上や歩行速度の上昇など様々な効果が得られます。毎日続けて健やかな足を維持しましょう。

1 足趾ストレッチ

- 座って片足を膝の上に載せる。足趾の間に反対側の手の指を入れ優しく握る。
- 足の裏側を優しく伸ばし、10秒保持。次に足の甲側を優しく伸ばし、10秒保持。
- 交互に行い、逆の足も行う。両足で3分程度行いましょう。

ポイント ゆっくりとぐーっと伸ばす。

効果 足趾筋群のストレッチ

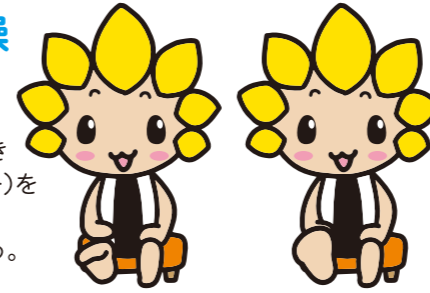


2 足趾グーパー体操

- ゆっくり足指を閉じる動き(グー)と広げる動き(パー)を繰り返します。
- 10～15回行いましょう。

ポイント ゆっくり意識しながら足趾を動かすのが重要です。

効果 足趾内在筋群の筋力強化

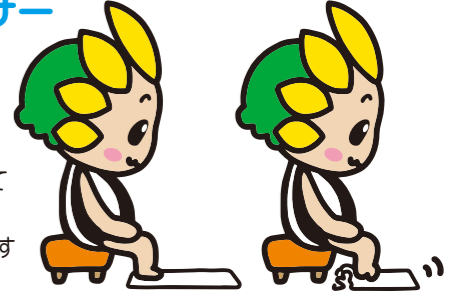


3 タオルギャザー

- 床にタオルを敷き、5本の指を使ってタオルをたぐりよせる。
- 足趾の付け根から曲げてタオルをつかみ、その後パッと開いてタオルを離すのを繰り返します。

ポイント 足趾全体を使うことを意識する。

効果 足趾内在筋群の筋力強化



〈特集〉

「巻き爪ケア」をスタートして

元気な足を目指しましょう！

当院で巻き爪矯正治療が始まりました。

座間総合病院 皮膚科 医長 薄井利大

巻き爪の矯正治療

現在、巻き爪に対して行われている治療は「矯正治療」が中心です。(※保険診療内で矯正治療は行えないため、自費診療となります。)爪に穴を空けワイヤーを通して矯正する方法や、プレートを着用して緩やかに矯正していく方法もあります。

当院では、コイルばねに内臓された超弾性合金ワイヤーの矯正具(巻き爪マイスター®)と爪を軟化させる薬剤(リネイル®ジェル)を組み合わせることで矯正を行います。前者の方法よりも矯正期間の短縮と高い矯正効果が期待出来るからです。

巻き爪マイスター装着直後



巻き爪の治療に取り組みましょう

巻き爪治療の一般的な目標は痛みなどの症状や爪の変形による悩みから開放されて生活出来るようになることです。爪の症状でお悩みでしたらまずは当院で相談してみてください。

診察させて頂き、巻き爪なのか陥入爪なのか、もしくは爪白癬などの別疾患である可能性がございます。患者様毎の症状に合った治療法や対策などを提案させていただきます。

巻き爪矯正外来 〈診療日〉 毎週月曜日 15:30～16:30

巻き爪矯正治療(税込み) ※健康保険ではなく自費診療になります。

● 初回… 18,700円 ● メンテナンス… 2,090円 ● 再矯正… 11,000円

JMA 座間総合病院 予約専用ダイヤル **TEL 046-251-8000**

〈予約受付時間〉 月～金曜日 8:30～17:00 土曜日 8:30～12:00

画像：マルホ(株) 製品パンフレットより