



ウオノメだと思っていたら、実はイボ?!

足裏の小さなしこりとなって現れたウオノメ、タコ、イボは、見た目似ていることがあるため、混同されていることも多いようです。しかし、実際には全く別々の皮膚病。原因も対処法も異なります。3つの違いを知りましょう。



ウオノメ

皮膚の下に骨がある部位で皮膚の一部が硬く点状に角化して、しこりになったもの。中央に魚の目のように見える硬い芯ができ、皮膚の中にめり込んでいるため、そこを押されると痛い。



タコ

皮膚が角化し、平らな板状に厚く硬く盛り上がった状態。ウオノメと違って芯が無いため、通常痛みは無い。むしろ厚くなった角質のために感覚が鈍くなっていることも多い。



イボ

ヒトパピローマウイルス (HPV) というウイルス感染によってできる小さなできもの。足の裏のイボは皮膚の中にめり込んで硬くなり、ウオノメやタコと区別がつきにくいものが多い。ウオノメそっくりの“痛い”イボもある。

※ ウオノメ、タコ、イボという名前は全て俗称。医学的には、ウオノメは鶏眼(けいがん)、タコは胼胝腫(べんちしゅ)、イボは「足底疣贅(そくていゆうぜい)」といます。

あなたの足は大丈夫!? ウオノメ・タコ・イボ

監修 千葉市立青葉病院

皮膚科 遠藤 秀治 医師

歩くと痛くて辛いウオノメやタコ、イボ。

足の裏や指の関節あたりが赤く腫れていた
り、硬い部分があったりしたら、ウオノメや
タコの始まりかもしれません。「実は私も気
になってはいるけれど、人には見せたくない
し…」と、そのままにしている方、いらっしや
いませんか? 中には、自己流の処置で細
菌感染してしまう人も…。あなたの足は、
大丈夫ですか?

ウオノメ、タコはどうしてできるの?

ウオノメやタコができる原因は、皮膚の特定
の部分に、圧迫や摩擦などの刺激が繰り返
し加わること。皮膚はその刺激から自分を守る
うとして、角層を厚くしてしまいます。つまり、
ウオノメやタコは皮膚の防御反応が原因でで
きるものなのです。

イボはうつるの?

イボはウイルス感染が原因でできる皮膚病
ですから、うつる可能性があります。ですが、イ
ボの感染力については正確にはわかっていま
せん。感染は皮膚のわずかな傷口からおこりま

ウオノメ、タコができる主な原因

- 足のサイズや形に合っていない靴を履いている
- ヒールの高い靴を履いていて、前足部に過度に体重がかかる
- 歩き方に癖があり、局所に重心がかかる
- 立ち仕事や歩くことが多い



そしてタコの場合は…

俗に「〇〇タコ」といわれるように、職業、趣味、習慣、クセ、スポーツなどによって生じるものも多い。

- ペンとの圧迫で手にできる「ペンタコ」
- 足首にできる「正座タコ」
- 同じ姿勢で座っていることが多い老人のおしりにできる「座りタコ」
- おしゃぶりにクセで乳幼児の手にできる「吸いタコ」



手足のイボができる原因

- 原因ウイルスが、指のささくれ、肌荒れ、水虫や靴擦れなどの皮むけの痕などのわずかな傷から感染してできる

す。例えばプールや浴室などではウイルスのいる皮膚がふやけて、粗い床面で擦られて床に付着し、さらに他人のふやけた皮膚につくことで、うつるとされています。また、何らかの理由で免疫力が低下していると、イボができやすくなったり、悪化しやすくなります。また、イボはほじったり削ったりすると、周囲に感染し増やしてしまうため注意が必要です！

※イボには、手や足にできる硬いイボのほかにも「みずイボ」「年寄りイボ」があります。「みずイボ」は、原因となるウイルスも症状も異なる別の皮膚病です。また、「年寄りイボ」と呼ばれる中高年に多いイボの場合、原因は加齢現象でウイルスではありませんが、イボとされているものの中には様々な皮膚腫瘍が含まれ、時には悪性腫瘍が紛れていることもあるため、安易な自己診断は禁物です。

ウオノメ、タコの対処法は？

第一に肝心なのは、ウオノメやタコの原因となった過度な刺激をしっかりと取り除くこと（たとえば足に合わない靴が原因なら、その靴を履くのをやめること）。

最も一般的な治療法としては、サリチル酸を配合した絆創膏を貼り、患部を軟らかくしてから、削って平らにし圧迫を取り除く方法があります。また、症状が軽い場合は、市販の

ウオノメ、タコを予防する靴

- きつからずゆるからず、かかとをぴったり合わせて履いた時、つま先に余裕がある靴
- 底に適度な厚みがあり、クッション性が確保されている靴
- ヒールが高過ぎず、前足部分とかかと部分の高低差が2~3cm程度の靴
- ひもなどで足に固定でき、前滑りしない靴
- 前から3分の1の位置で曲がり、蹴りだしやすい靴

靴を選ぶ時のアドバイス

- 足がむくんで大きくなっている夕方の時間帯に買う
- 必ず両足とも試し履きし、歩いたりかがんだりして、足に当たって痛い部分が無いかチェックする

中年以上の男性に多い足のトラブルというイメージがあったウオノメやタコ。しかし近年では、ハイヒールや足首周りにストラップの無い、いわゆる“つかかけ”タイプの靴の流行により、若い女性患者の数が急増しています。

ウオノメ、タコ予防の
基本は靴選びだピッ!



ウオノメやタコの原因となった靴は、お気に入りでもしっかりサヨナラ! 健康で綺麗な素足を目指そう!



イボの治療は?

ウオノメ、タコ用の保護パッドをしばらく貼っておくと自然に治る場合もあります。ですがウオノメの場合は皮膚の下にある骨からの刺激を取り除くのが難しく、くり返すことが多々ありますし、自己治療していて化膿させてしまう恐れもあります(特に、糖尿病の方は重症化しやすいので要注意!)。治療に際しては、まず初めに皮膚科専門医の正しい診断を仰ぎましょう。

イボは免疫力でいずれ自然に治ることが多い病気です。間違った治療法で症状をかえって悪化させてしまうことがあるため、自分で治療しようと思わず、必ず皮膚科専門医に任せてください。病院での治療には、液体窒素を用いた冷凍凝固療法や電気焼灼法などがあります。