

第12回成長期アスリート障害

手・足のマメと水ぶくれの予防や処置



AYUMI FITNESS
山下歩美

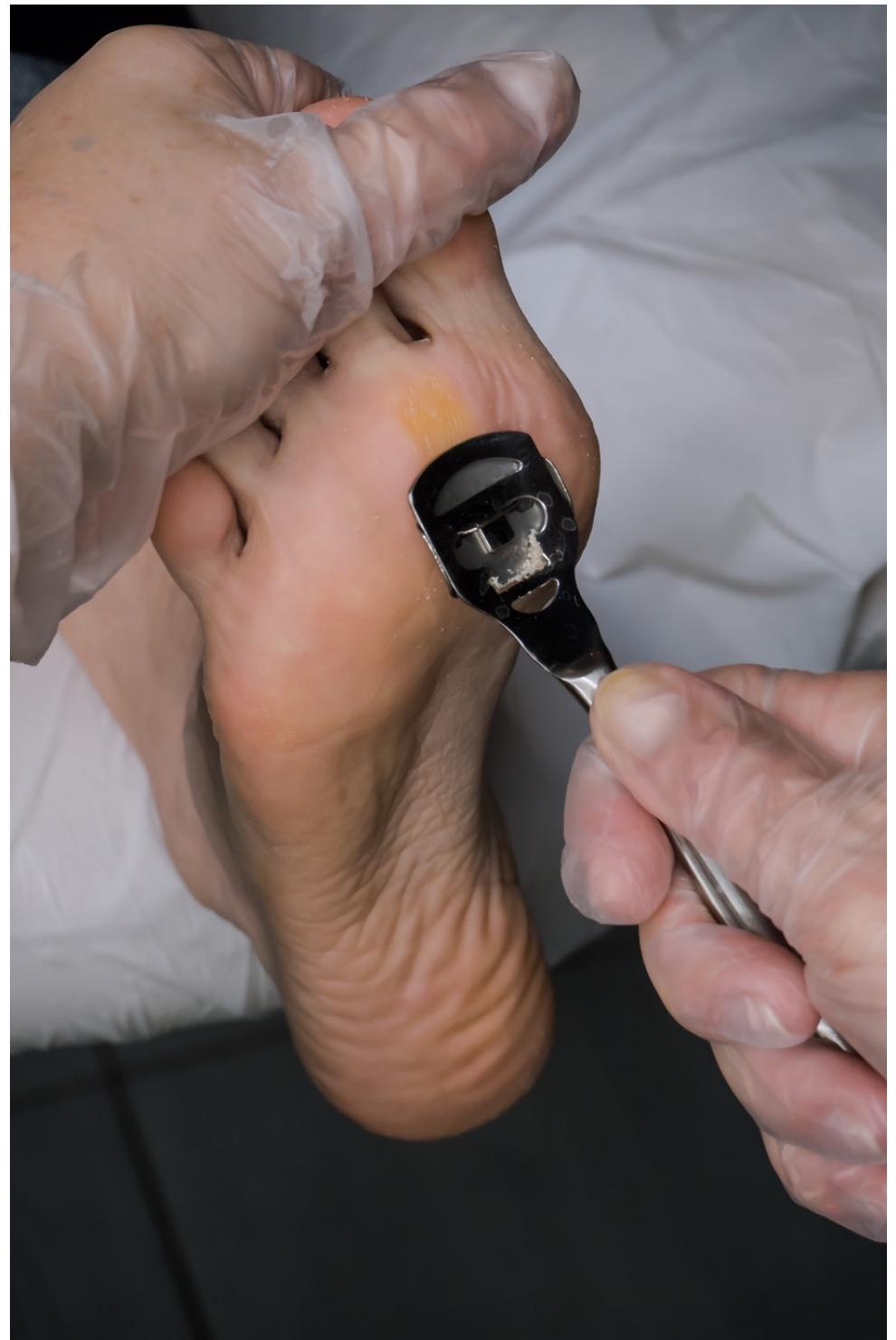
2025.11

内容

1 マメ・水ぶくれの発生メカニズム

2 予防について

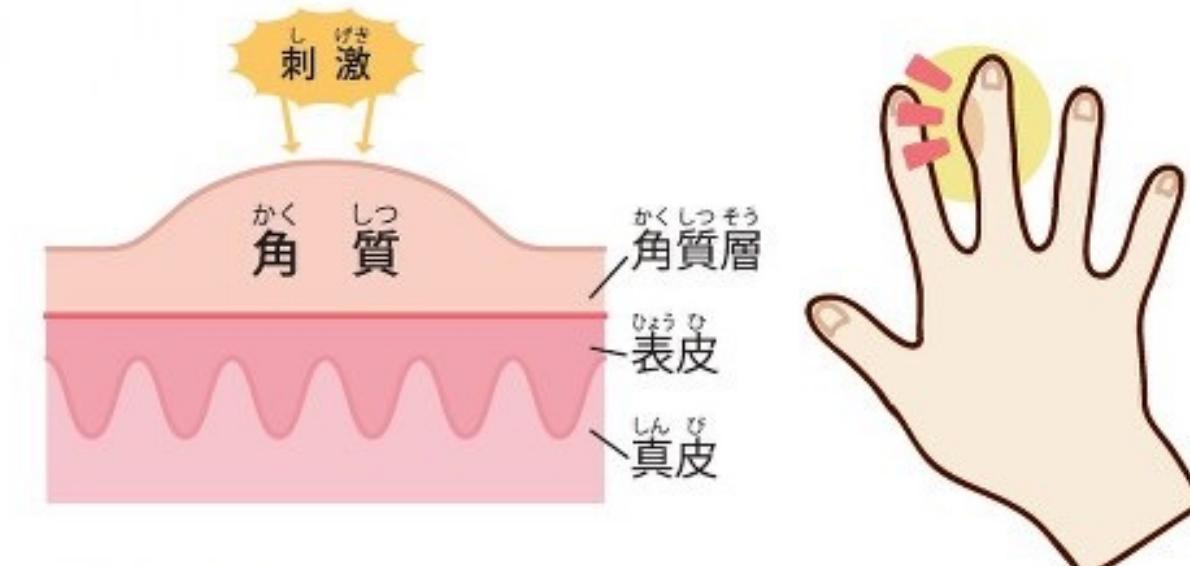
3 現場で出来る処置方法について



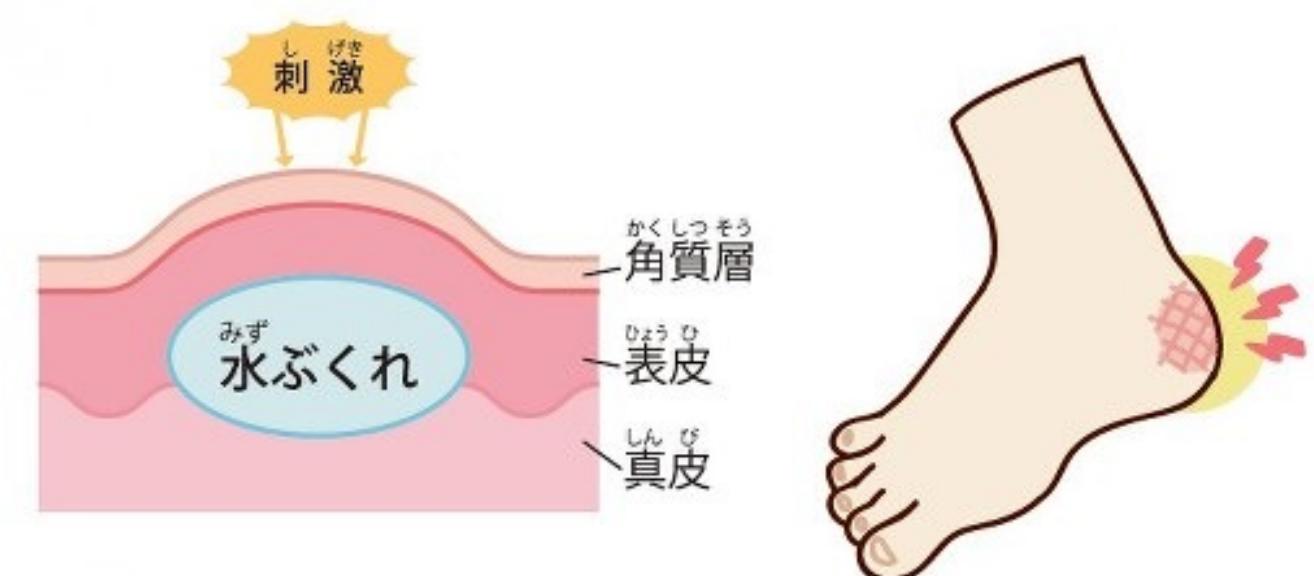
マメと水ぶくれの違い

局所に繰り返し摩擦・剪断力が入ったときに発生

【マメ】
皮膚の角質が厚く硬くなった状態

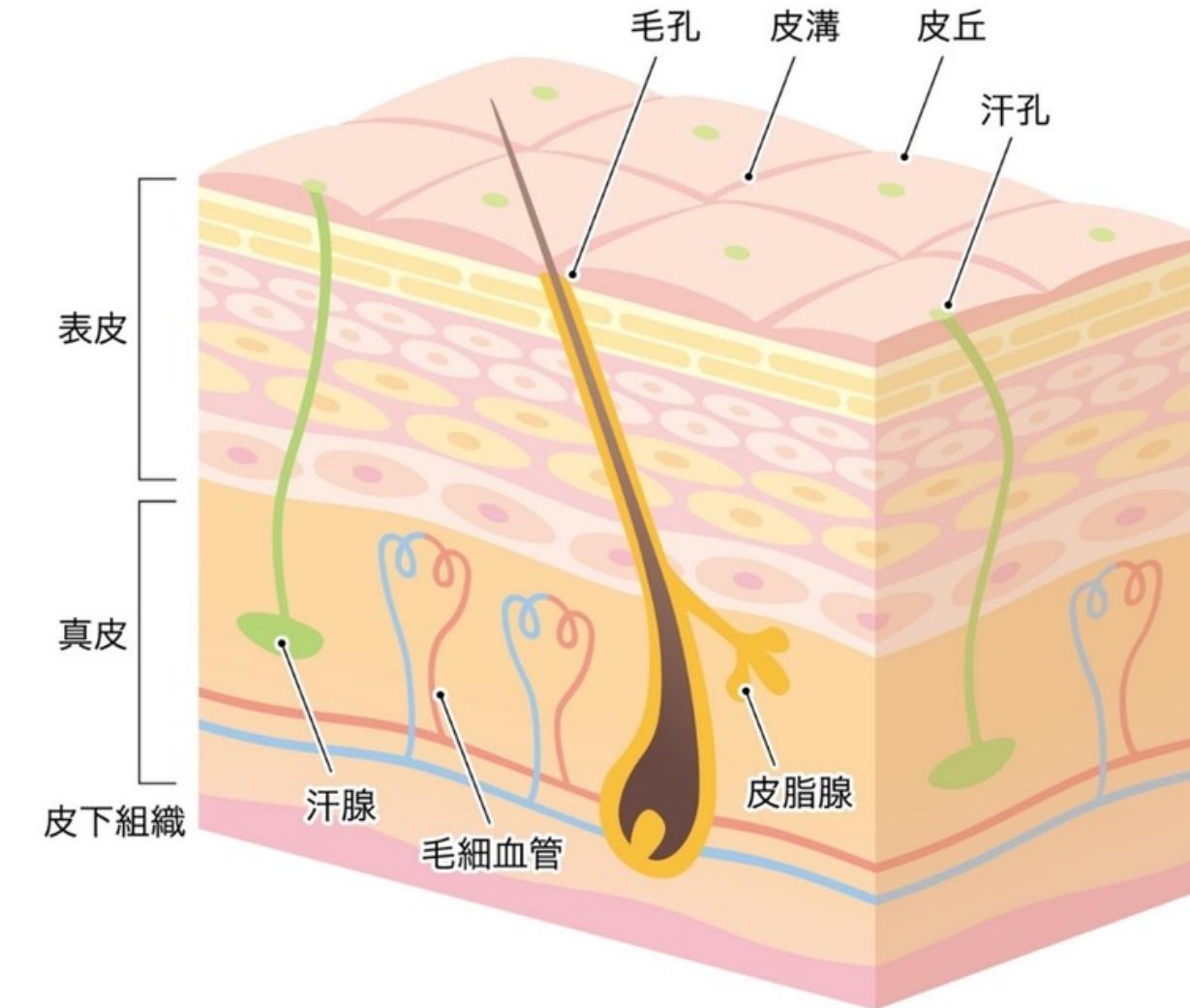


【水ぶくれ】
皮膚の下に液体が溜まった状態



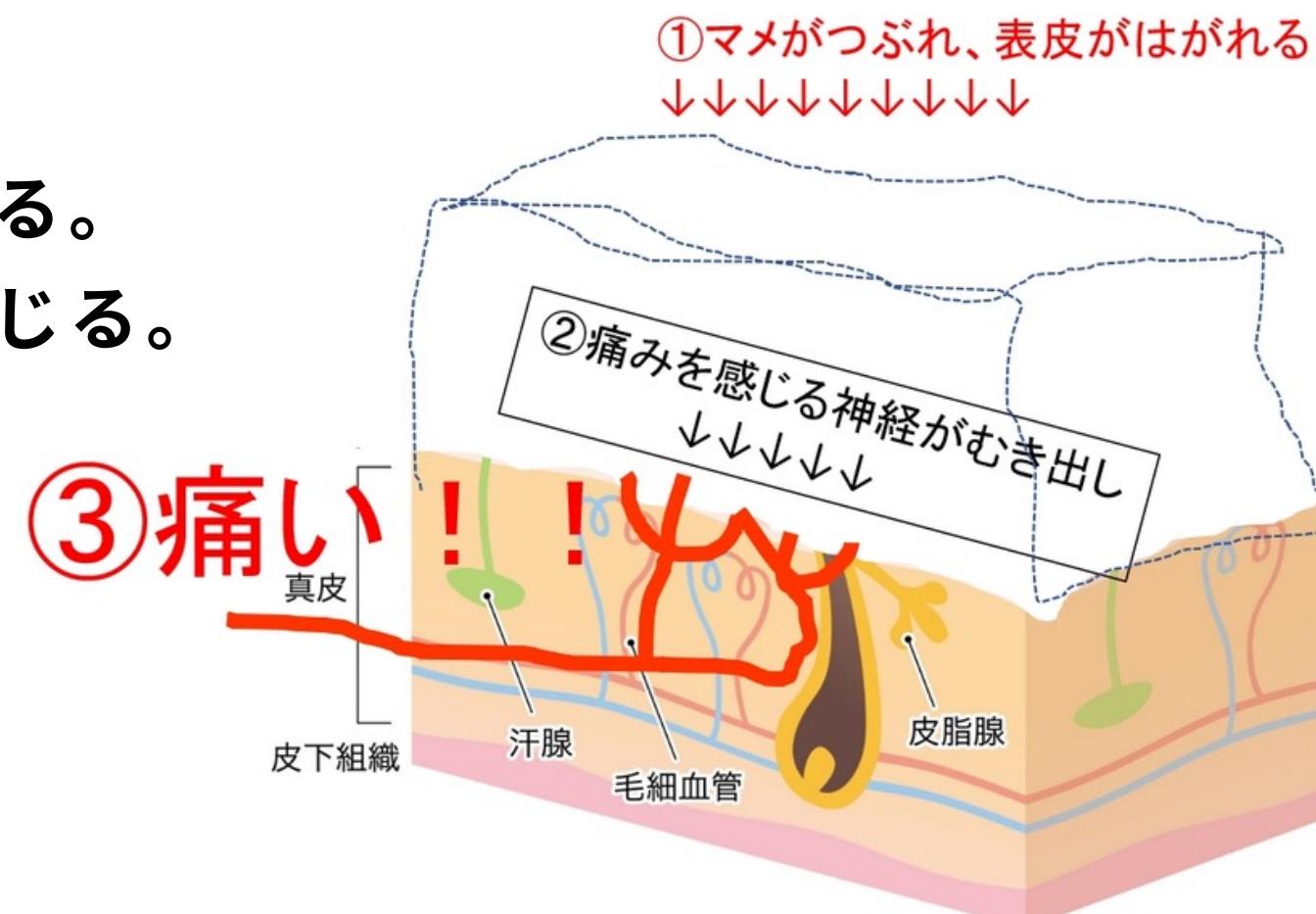
皮膚の構造

「なぜ痛いのか？」



- ①スイングの摩擦で、表皮がはがれる
- ②表皮がはがれ、より深い層（真皮）がむき出しになる。
- ③同じく痛みを感じる神経がむきだしになり痛みを感じる。

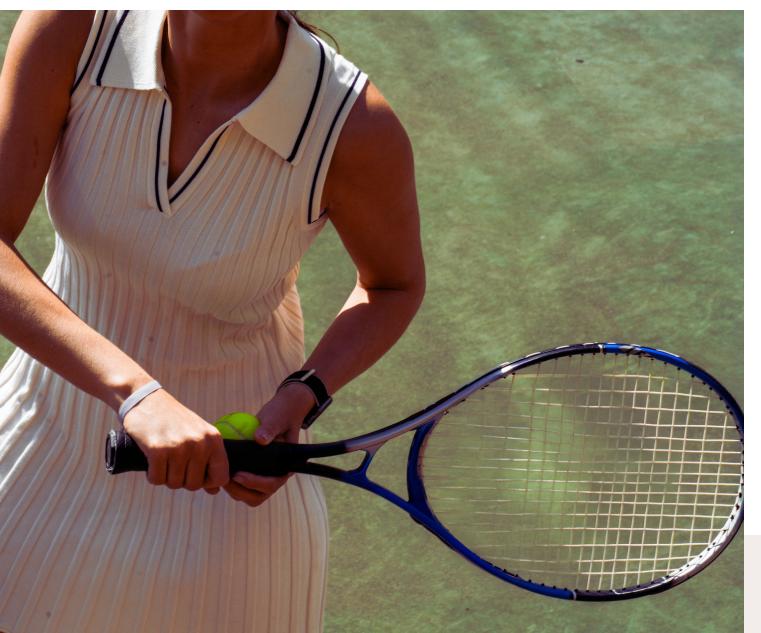
これが痛みの原因



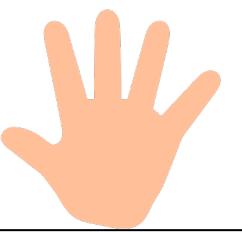
「グリップスポーツで 起こりやすい理由」

力を伝える部位と摩擦部位が同一である

スイング・スタート・リフト動作ほど皮膚
ストレスが増える



よくできる部位



手

野球	バットグリップ部の母指球～小指球
テニス	ラケットグリップの母指球
ボート	指の付け根ライン
ウェイト	中手骨遠位部の皮膚



持ち方の癖 × グリップ素材 × 手汗・乾燥で部位が変わる

よくできる部位



足

シューズの中で最も摩擦が起こるのは
?

小趾外側



第1中足骨頭

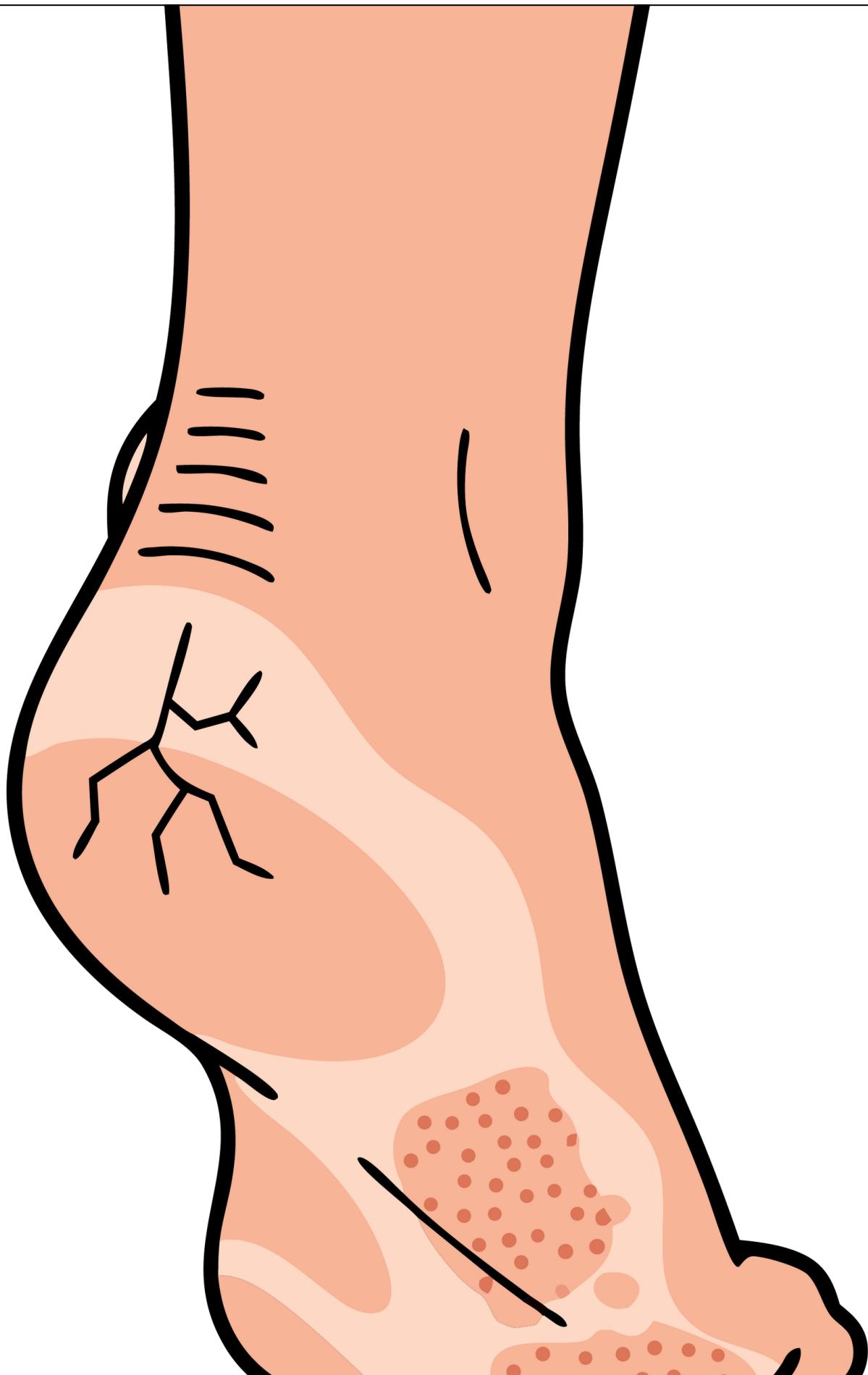
舟状骨部

かかと

野球スパイク・ランニングシュー
ズ
・サッカースパイクでも共通

発生の3大原因

- 1 過剰な摩擦
- 2 皮膚の乾燥・湿潤
- 3 過負荷の継続



皮膚のケア

ワセリン、保湿クリームなどで乾燥を防ぐ

マメが硬く厚い場合は、やすりで表面をけずる



特に冬の乾燥する時期は皮膚ケアを入念に！

指尖の裂傷

プロ野球選手 投手



投手のボールを投げる中指にマメが出来て
ひび割れ発生

「痛くて思うように投げられない」

GROWN CARE

爪管理士
三和田恵先生

<https://www.grown-care.jp>

p



@GROWNCARE_MIWATA

処置方法のテクニック



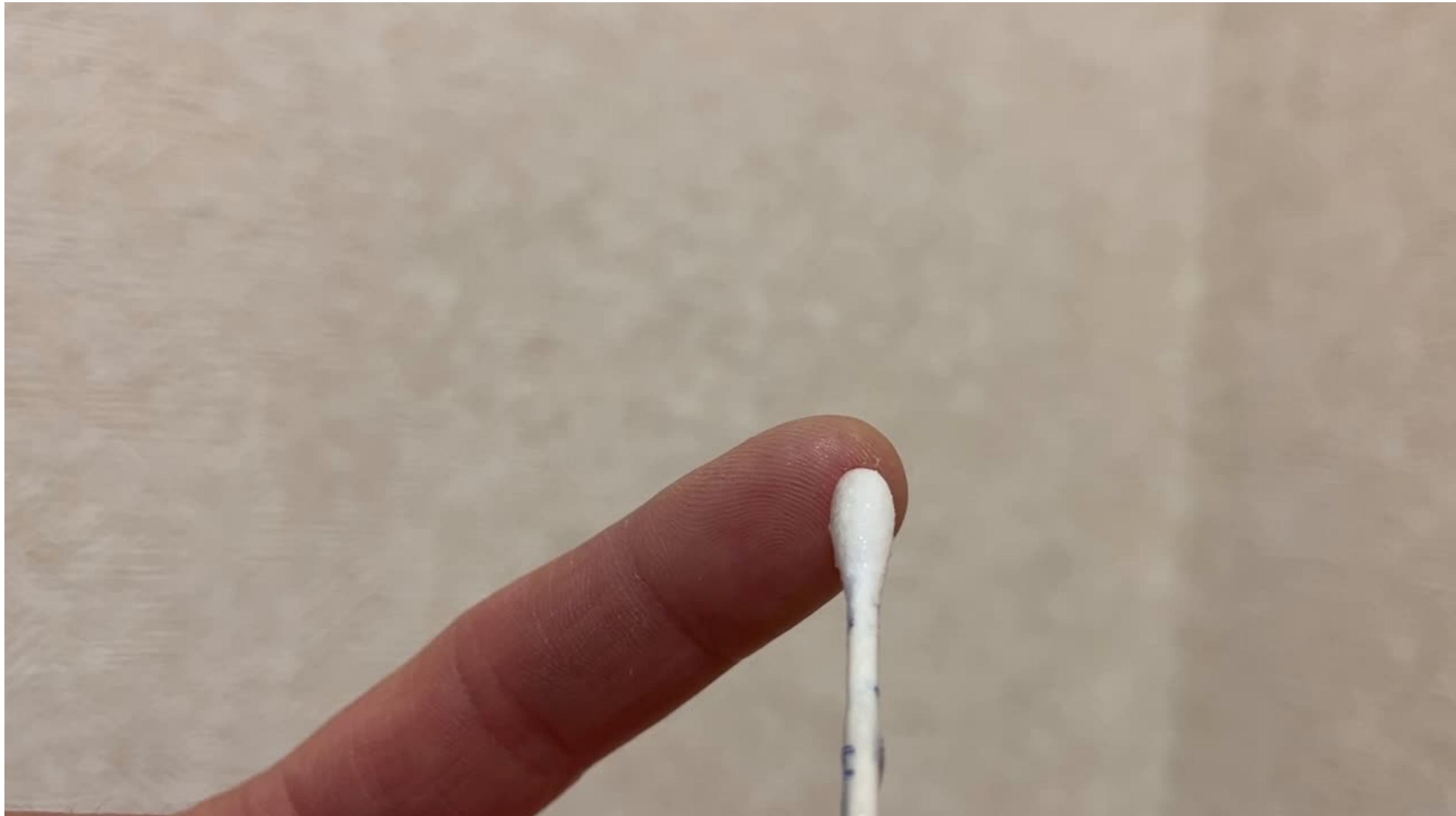
コロスキン（液体絆創膏）を使用する

一度に粘度のあうコロスキンを塗らず...

- ①避けた部分だけ綿棒で薄く塗り乾かす
- ②「①」の面積より少し大きめに塗り乾かす
- ③「②」の面積より大きめの範囲で塗り乾かす

出来上がりの表面のツヤが気になり滑る感じがあれば、
スポンジヤスリで軽く表面をなでて、曇らせる

塗り方



雲らせ方



4日後の状態

「痛みなく投げられる！」

わずかに皮膚の段差があるので、この部分は日常生活でめくれないようにコロスキンで固定した方がよい。



手のひらのマメ対策



野球のバッドやテニス・バドミントンなどのラケットのスイングで手のひらにマメが発生

テープニングでマメの痛み軽減



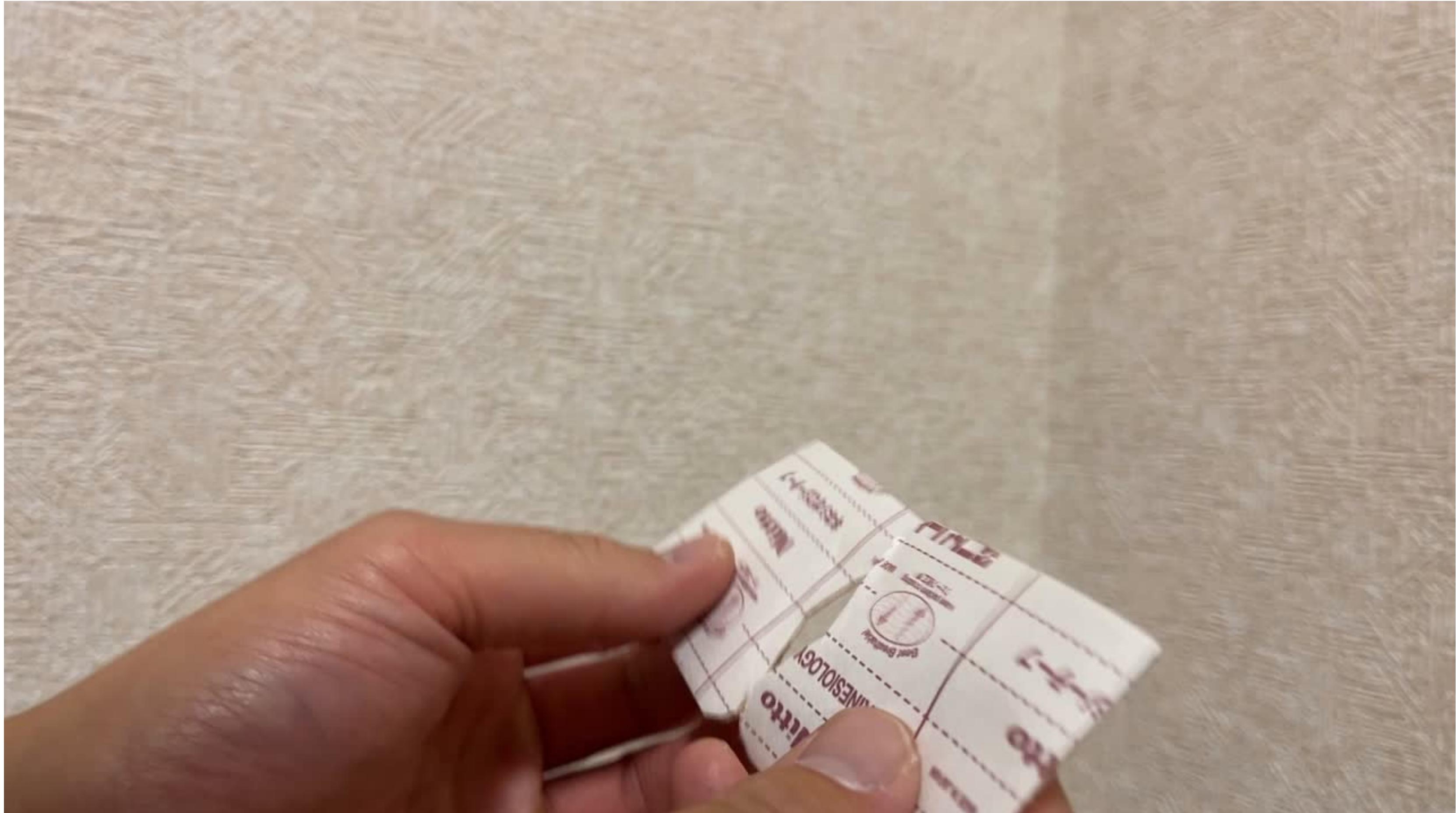
キネシオテープ (50mm/75mm)

2マス半～3マスを半分に折って、指が通る程度に切り抜く

貼り方



貼り方（母指球）



足 靴擦れによる水ぶくれ



原則は皮膚を破らない方が治りが早い

破いたり、水を抜くと...

- ・細菌やウイルスの侵入リスクが高まり炎症や化膿にもつながる
- ・中身が抜けたあとに皮膜も剥がれ皮膚がむき出しになり痛みが増す

靴擦れによる水ぶくれの対策



キズパワーパッド



セカンドスキン
マメ 靴ズレ 痛み軽減！



セカンドスキン

貼り方 (セカンドスキン)



THANK YOU