



足裏、特にかかと部分の角質がカサついている状態は何とかしたいものです。今回は足のケアについてです。

<かかとがガサガサになる原因>

1) 外的刺激

足裏やかかとは普段から体重がかかる部位であり、角質が厚くなりやすいという性質があります。それに加えてサイズの合わない靴をはくことで摩擦や圧迫、ムレなどの刺激を受け続けると、その刺激から自らを守るために、角質をどんどん厚くしてしまうのです。

2) ターンオーバーの乱れ

血行不良や冷え、加齢やストレスなど様々な要因により肌のターンオーバーが滞ると、古い角質がはがれ落ちることなく蓄積されます。

3) 乾燥

足裏やかかとの皮膚は皮脂腺がほとんどなく、乾燥しやすい部位です。厚くなった角質層では水分や潤いが行き渡りにくく、さらに角質を厚くするという悪循環が生じます。こうして角化症になったかかとは白い粉をふいたり、ひどい時にはひび割れを起こすこともあります。

4) 水虫

水虫はかかともできることがあります。かゆみが少なく、気づきにくいものの、白癬菌が皮膚の奥に感染している状態です。放置しているとかかから爪や手など他の部位に感染をしたり、家族など周囲の人にうつしてしまう可能性があるため注意が必要です。

<足のお手入れ>

1) 足のチェック毎日しましょう

- ① 傷ややけどはありませんか？
- ② 爪は伸びすぎていませんか？



③ 皮膚や爪の変形や変色はありませんか？

④ タコ・魚の目・水虫はありませんか？

⑤ 潰瘍や炎症はありませんか？

★足の裏や指の間など見にくい所は、鏡を使って忘れずに見てください

2) 毎日、足を洗って清潔にしましょう

①お風呂に入る前は、必ず手で湯加減を確かめて下さい。

熱いお湯に気付かずやけどをする危険があります。

②素材の柔らかいタオルやスポンジで、足の裏や指の間もていねいに優しく洗って下さい。

③入浴後は、水分をしっかり拭き取りましょう。

<保湿を行いましょう>

1) 保湿剤の使用

・角質を柔らかくする尿素配合クリームは、水分保持量を増やしたり硬くなった角質を柔らかくする効果があり、手荒れやかかとの角質除去におすすめです。ただし、すでにひび割れや傷口が開いた時には刺激が強すぎるため、予防ケアに活用しましょう。

・血行を促すビタミンE配合クリームは代謝を促したり、血行を促進する作用があるため、かかとのケアにも適しています。

2) 撥水クリームの使用

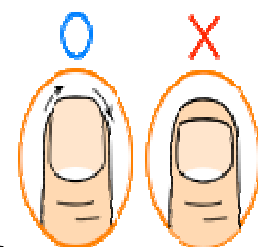
・セキューラPOは皮膚に潤いを与え、べとつかず、さわやかな使用感です。強い撥水効果で、外からの水分をブロックし、汚れや排泄物が皮膚に付着することを防ぎます。



<爪のお手入れ>

深爪を避け、爪を伸ばしすぎないようにしましょう。

爪が長すぎると、割れたり、他の指に当たって皮膚を傷つけたりします。なるべくやすりで削りましょう。



お困りや疑問がある時にはいつでもお声をかけて下さい。