

足裏、きれいに!! 爪・角質は定期的なお手入れを



不健康な足裏のトラブル

院長先生にご相談下さいませ!!

## かかとの乾燥・ひび割れ

ヒールや足に合わない靴で、かかとや指の付け根に過度な刺激→表皮の新陳代謝が滞る→角質が厚くなる・乾燥・ひび割れ

タコ～角質の表面増殖・ウオノメ～角質の芯が表皮内部に食い込む

合わない靴や歩き癖で過度な圧力→角質が刺激に対応して増殖する

## 水虫

白癬菌（カビの1種）が皮膚の角質に感染しておこる

かかとの多くは自覚症状がなく肌荒れと見過ごしやすい

指の間だけでなく爪にできたものは、根気よく治療する

## 足裏をきれいに保つセルフケア

- \* 角質を除去し、爪を整える
- \* 角質が厚くなった部分にワセリンを塗り保湿する（入浴後が効果的）
- \* 足のマッサージで血行を良くする
- \* 帰宅したら手洗い以外に足も洗う

## きれいな足裏の効用

- \* 姿勢や骨格を正常に保つ→歩行時の衝撃を和らげ、体へのダメージの減らす
  - \* 血液を心臓に送り戻すポンプ機能が向上し、血行が良くなる
  - \* 運動能力が向上する
- 参考資料「日本経済新聞 8月2日」