

夏のフットケア

夏は素足で過ごすことが増えます。そこで気になるのがかかとの角質や爪……
日頃のお手入れは大切だとわかっている、なかなかできない方が多いのではないのでしょうか？
そこで、簡単なケアをご紹介します。きれいで健康な『あしもと』を目指しませんか？

お風呂でできる、かかとの角質ケア

夏は家でも素足になるので、畳や床に油分をとられカサカサになりがちです。

角質ケアの基本は、「余分な角質をとり、十分保湿すること」です。

まず、お風呂で角質を十分にふやかし、そのあとでレデューサ(フットケア専用のヤスリ)や軽石で余分な角質をとります。あまり強くこすりすぎると逆に角質化することもありますのでレデューサの表面が乳白色になったらやめましょう。後は、保湿用のクリームなどでお手入れして下さい。

(ひと晩、靴下を履くと効果的です。)

～ 靴下 ～

尿素入りの専用クリームと保湿力のすぐれた靴下がペアになったセットがあります。
履くだけでかかどがツルツルになるのでとても簡単です。

足爪のケア

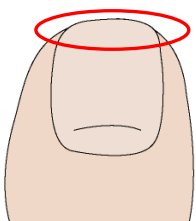
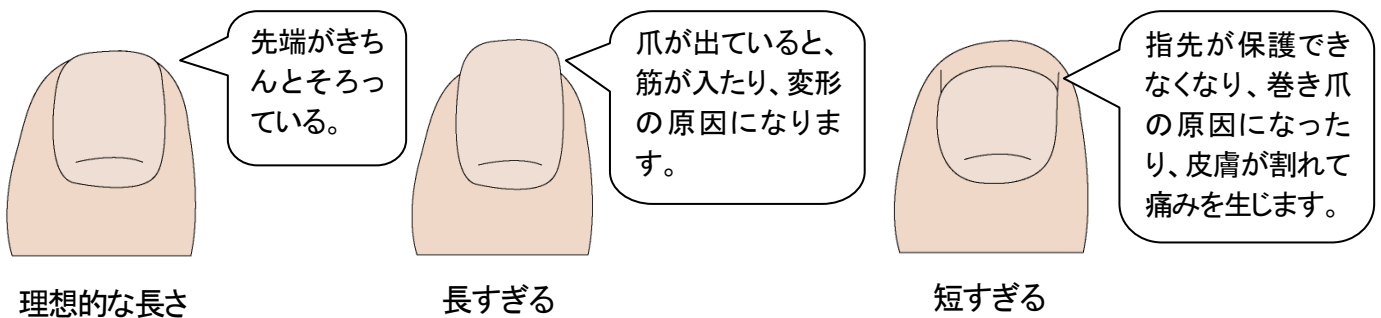
足爪は、歩行中に足先に力を入れるため想像以上の負担がかかります。

手に比べ人目につきにくいのでおろそかにされがちですが、足爪は指を保護する重要な役割を担っています。気付かないうちに姿勢や歩き方、肩、腰にまで支障をきたすことがあります。

～ 正しい爪の長さ ～

足の爪は、爪と指の先端を同じくらいに揃え、四角く切ります(スクエアカット)。

角が尖っているとストッキングなどに引っかかってしまいますので、やすりを使って丸くするとよいでしょう。



爪を切った後にもうひとつお手入れを！

水をつけたガーゼ等で爪の裏の汚れをとりましょう。

特に爪の裏の汚れは、匂いの原因になります。

巻き爪

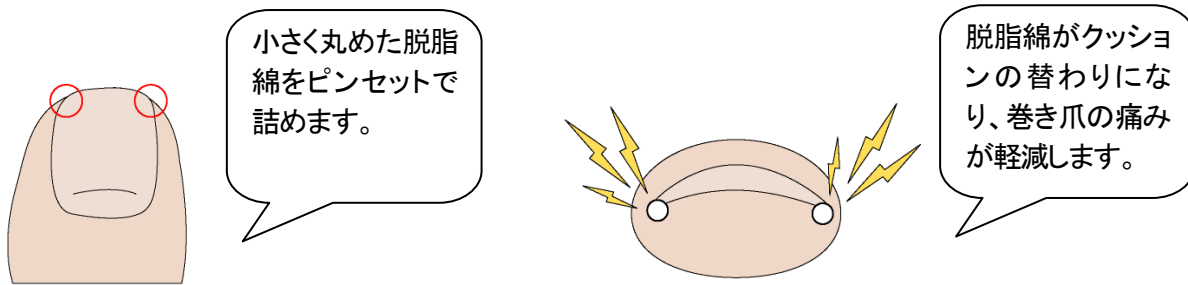
巻き爪とは、特に足の親指に多くみられる症状で、爪の両脇の部分が変形して皮膚に食い込んでしまった状態です。最近、巻き爪は若い女性に増えているようですが、若い人でもご老人でも男女問わずに起りえる病気なのです。巻き爪に悩んでいる方は意外に多く、10人に1人の割合といわれています。

～ 巻き爪になる原因 ～

足に合わない靴	先が細い窮屈な靴(ハイヒール・パンプス)は、足の指全体が圧迫され、爪にも同時に横から圧迫を受け、結果巻き爪になるケースがあります。
深爪	指の肉が盛り上がるのを押さえる役割を果たしている爪を短く切るにより爪の周りの肉が盛り上がり、抑え込まれる形で爪が肉に食い込んでしまう症状です。軽度の巻き爪による症状を取り除こうとして、爪を切ってしまう、また肉が食い込むといった繰り返しで巻き爪の症状がますます悪化します。その上指の肉を傷つけ、炎症しやすくなるので注意が必要です。

～ コットンパッキング ～

軽度の巻き爪の方は、自分でできる「コットンパッキング」という治療方法があります。お風呂上がりの清潔な状態で行うようにしましょう。



- ① 清潔な脱脂綿を米粒ぐらいの大きさに丸めます。
- ② 爪の角と肉の間にピンセットで丸めた脱脂綿を詰めます。

とりあえず軽度の巻き爪の痛みは軽減されます。

あくまでも「軽度」のケースですので、少しでも異常があると感じたら、早急に医師の診察を受けることをお勧めします。

しいのみ薬局	関市上白金 105-1	☎0575-27-0130	Fax 0575-27-0131
しいのみセンター薬局	岐阜市北山 1-14-27	☎058-241-1818	Fax058-241-1839
華陽しいのみ薬局	岐阜市祈年町 1-19-2	☎058-271-1640	Fax058-275-1949
南しいのみ薬局	岐阜市芥見南山 2-8-47	☎058-244-2112	Fax058-244-2110

お薬や「健康食品」のことなどに関して、Eメール(shiinomi@blue.ocn.ne.jp)によるご相談もお受けしています。お気軽にご相談下さい。ファルマネットぎふ ホームページ(<http://www.pharma-net.co.jp>)

薬剤師募集中。奨学生（薬学生）募集中。

詳しくは、しいのみセンター薬局 渡辺まで