

フットケア

南昌江内科クリニック
2018年度 冬号

通信

寒い季節がやってきました。肌が乾燥しやすくなるこの季節、フットケアも乾燥対策が重要です！
乾燥⇒ひび割れ⇒感染を引き起こすこともあるので、予防のためにもまずは乾燥対策を行いましょう！

● 足裏がカサカサする・・なんてお悩みはありませんか！？ ●

身体の中でも特に乾燥しやすい『足裏』！！乾燥しやすいのには様々な原因があります！

①足裏には皮脂腺がない・・肌には汗腺と皮脂腺があり、汗と皮脂が

肌の表面で混ざり合うことで皮脂膜を作ります。皮脂膜は水分を閉じ込めて適度な潤いを保つ働きがあります。しかし足裏には皮脂腺がなく皮脂膜が作れません！ですから乾燥肌になりやすいのです。



②足自体の乾燥（空気・エアコン・加齢など）

③角質が厚くなりやすい・・足裏は常に地面と接し全体重を支えています。相当な圧がかかり、外部からの刺激から守るために、角質層が厚くなっていきます。古い角質がたまってしまったことが足裏のカサカサの原因です。

④角化症になっている・・角質層が厚くなり、症状が進んで痛みが出てくると、それはただの乾燥ではなく、角化症かもしれません。足裏が硬くなり、ひび割れが出来ているような場合は、早めに皮膚科の受診をおすすめします。

⑤角質ケアのし過ぎ・・角質はある程度ないと外部刺激から肌を守れません。軽石などで角質を削り過ぎてしまうと、足りなくなった角質を何とか補おうとして、逆にどんどん厚くなってしまふことがあります。

⑥糖尿病神経障害による汗の分泌低下・・自律神経障害があると汗の分泌が減少し足の乾燥の原因になります。

対策

①しっかり保湿⇒ボディークリーム、ボディローション、オイルなどで入浴後にケアを！

足全体に塗ることがポイントですが、指の間に塗ると水虫の原因になるので要注意！

②足裏マッサージで血行促進⇒冷え性などの血行不良も足裏の乾燥につながります。

マッサージで血行を良くすることもカサカサケアには必要です。

③角質ケア⇒角質ケアにはケアクリームやピーリング剤、

角質除去器具など専用コスメも販売されています。

☆ 保湿剤でお困りの方は、医師または看護師へご相談ください ☆



乾燥対策で足に傷を作らない！そしてキレイな足で冬を過ごしましょう！

新年、私が心掛けたことが『体の温活』です。夏はもちろん冬もシャワーで済ませていましたが、年々代謝の衰えや肌の不調など・・年を感じざるを得ないことばかりで、健康を考えることが増えました。体の冷えは健康の大敵！入浴はできるだけ浴槽に浸かってじわっと汗が出るまで粘り、体を芯から温めることを実行しています。そこで大事なのが、『入浴後の乾燥対策』です！保湿剤もまたひと手間かかり面倒・・そしてべたつくのも・・とも思いますが、体が温かいうちに風呂場もしくは脱衣所でササッと済ませるようにし、塗りやすい乳液タイプやオイルで踵まで保湿対策頑張っています。長湯は危険ですが、みなさんも入浴でしっかり温め血行促進&肌の保湿ケアを☆（文責：看護師 今島）

看護師より