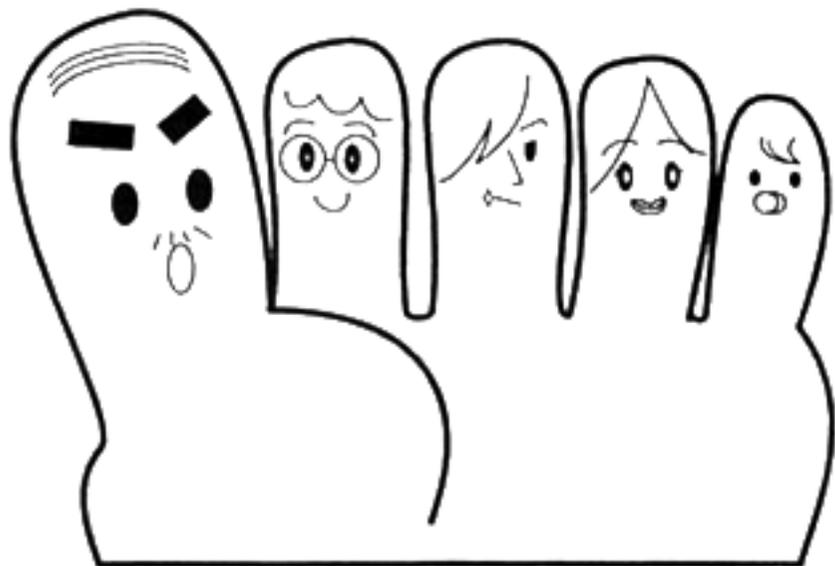


フットケア



宣言
明るい笑顔
すぐ返事
伝える元気

げんき君 ホームページ

健康に関する情報がいっぱい

<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ C_F



まず、足を観察

足のトラブルは、大きく3つに分けることができます。

- かかとのガサガサ、水虫、たこ・うおのめなど
⇒ 皮膚の異常
- 陥入爪(かんにゅうそう)、巻き爪など
⇒ 爪の異常
- 開帳足(かいちょうそく)、扁平足(へんぺいそく)、ハンマートゥ、外反母趾(がいはんぼし)など
⇒ 骨の異常

皮膚の異常を防ぐ

かかとのガサガサ対策

かかとは足の裏で最も角質が厚く、刺激が加わることによってさらに厚くなり、皮膚表面の細胞まで水分が行き渡らず乾燥して、ひび割れたり、亀裂が入ってしまいます。



軽石や足専用のやすりでやさしく角質を削り、その後、保湿クリームをぬり、しっかり保湿しましょう。

入浴中に行う場合、膚が柔らかく角質を削りすぎてしまうこともあるので注意しましょう。

(1)

水虫対策

白癬菌というかびの一種が皮膚の角質に感染して起こります。加齢とともに発症率が高まりますが、最近ブーツの流行、長時間靴を履いて働く人が増加したことにより、若い女性患者も増えています。



● 種類・症状

趾間型（しかんがた）

足の指の間ででき、皮膚が赤く腫れ上がったり、白くふやけてむけたりします。また、皮膚が硬くなりひび割れた状態になることもあり、多くの場合、かゆみを伴います。

小水疱型（しょうすいほうがた）

足の裏や側面など、毛の生えていない皮膚の厚いところに小さな水泡ができます。水泡は1週間もすると乾燥して皮がむけますが、さらに他の部位にも水泡が発生し、少しずつ広がっていきます。かゆみが強いのが特徴！

つめ水虫

皮膚の水虫が爪に二次感染し、爪の内側の角質層に白癬菌が侵入して起こります。爪先の方が黄白色に変色し、しだいに爪全体が厚くなり、厚くなった爪はもろくポロポロと欠けたり、凸凹になりました。かゆみは特にありませんが、塗り薬は爪には浸透しにくいので、飲み薬で治療します。

(2)

● ケ ア

多くの市販薬も販売されています。優れた効果や安全性も確認されていますが、問題は、自分では水虫と書いていても実は、湿疹やかぶれだった場合、そこに水虫薬を塗ると症状はさらにひどくなってしまいます。水虫だと自己判断しないで、まずは皮膚科を受診して正しい診断を受けましょう。また、爪水虫を治療する飲み薬は、皮膚科医の処方箋が必要です。体質によっては薬が合わない人もいるので、皮膚科できちんと診断を受け、医師の指示に従って内服することが肝心です。



白癬菌は、皮膚に付着して角質内に侵入するまでに24時間かかると言われていています。石鹸で指と指の間をきちんと洗い、しっかり乾かすことで水虫にかかる確率はグンと低下します。高温多湿を防ぎ、いつも足を清潔にしておきましょう。また、スリッパやバスマットの共用は避け、バスマットは毎日洗濯し清潔に保ちましょう。

たこ・うおのめ対策

足に合わない靴が原因で、角質細胞が異常に増殖することによって起こります。たこは、足専用のやすりで削り取ることで解消でき、うおのめも専用の絆創膏を使って処理できます。しかし、このような自己処置は細菌感染などを起こす場合もあるので、皮膚科で処置してもらいましょう。

(3)



爪の異常を防ぐ

骨の異常を防ぐ

陥入爪・巻き爪対策

陥入爪 (かんにゅうそう)

爪の先端が皮膚の中に食い込んでしまった状態。食い込んだ部分の皮膚は、赤く腫れて痛みを伴います。足の親指に起こりやすく、原因は、足にあわない靴を履くほか、深爪など間違った爪のケアにあります。

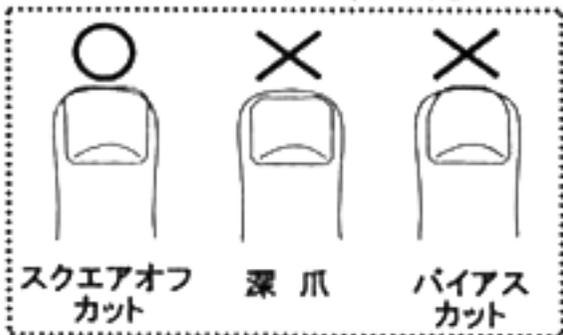


巻き爪

陥入爪が、さらに進行すると巻き爪になります。横からの圧迫で、爪が筒状に湾曲し、内側に食い込み、激しい痛みを伴います。



正しい爪の切り方



(4)

足に合う靴を選ぶと同時に、爪の切り方にも気をつけましょう。爪切りではなく、爪やすりを使い、往復させずに一定方向に動かし、形を整えて行きましょう。

足に合わない靴を履き続けたり、運動不足によって足のアーチを支える靭帯が伸びたり緩んだりすると、アーチが崩れ、正しい歩行ができなくなります。その結果、足に一層負担がかかり、さらにトラブルを招くことになります。

	正常なアーチ	崩れたアーチ
開帳足		
偏平足		

たこ、うおのめ、外反母趾、痛み

ハンマートゥ



先細の靴やハイヒールなど、窮屈な靴による圧迫が原因で、靴の中で指が十分に伸ばせず、指が「くの字」形に曲がってしまう状態。

膝の歪み、変形膝関節症、亜脱臼

【変形膝関節症】膝関節の軟骨がすり減って、関節が変形する症状。
【亜脱臼】脱臼の手前の状態で、神経圧迫を伴う強い骨の歪み。

(5)

外反母趾



正常 5~10度
軽度 15~20度
重度 20度以上

先細の靴やハイヒールなどを履き続けることで、足の親指が小指側に曲がり、親指のつけ根が外側に曲がってしまう状態。ひどくなると、親指が第2指や第3指の上にまで重なったり、逆に下に潜り込んだりして、歩くたびに強い痛みを感じます。

○脚、膝の歪み、変形膝関節症

ケア

いずれも足に合った靴を履くことが大切です。外反母趾は多くの場合、足裏にアーチを人工的に作ってあげる中敷きを敷いて調整したり、指を圧迫しないような履物を選ぶなどの方法が主流です。足のアーチの崩れを防ぐために、足裏の筋力トレーニングを日頃から行っておきましょう。

足の筋力トレーニング



■足の指でものをつかむ

タオルなどをつかみ、拾っては離す…これを左右繰り返しましょう。

■足ジャンケン

足の指で「グー」「チョキ」「パー」リズムカルに繰り返しましょう。

■つま先立ち・かかと立ち

まっすぐに立ち、まずつま先立ち。次に、つま先を上げてかかとで立ちましょう。

(6)



ふらつくようなら、無理をせずに壁や椅子につかまって行いましょう。

靴選び チェックポイント

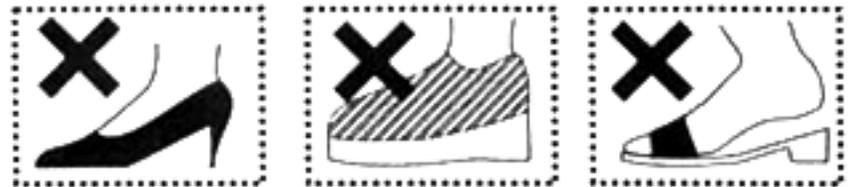
- ①足を外界から守ってくれる
- ②「立つ」「歩く」といった足の働きを助けてくれる
- ③靴が足を痛めない



●足は夕方になるとむくんでくるので、靴はなるべく夕方以降に選ぶのが良いでしょう。

◆ 足に負担となる靴 ◆

- かかとが6cm以上のハイヒール
- つま先が極端に細い靴
- 重くて底の硬い靴
- サンダルやミュールなどの脱げやすい靴
- 靴底の厚すぎる靴



(7)