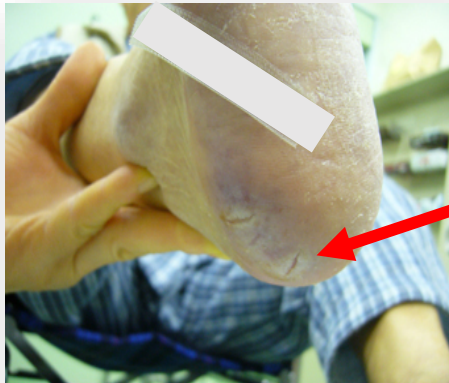


## あなたにも出来る！自宅で簡単♪ 角質ケア

踵の乾燥や角化は、自宅でケアすることで改善します。

そのまま放置していると、角化から亀裂を生じ、痛みを伴います。

そうならないようにセルフケアを行きましょう。



踵の角化が亀裂を生じた1例  
ここから感染する恐れもあります。  
歩く度に痛みを生じます。



いたそう！

### その前に！

Q: 踵はなぜ、乾燥するの？

A: **足裏には皮脂腺がない**

**油分が不足しがち**

**摩擦が大きい**

**体重がかかるため角質層が肌を守ろうとして角質が厚くなる**

みんな、同じように角化しやすい部位なのです。

しかし、糖尿病や足の血の流れが悪いと病院から診断を受けているかたは、その角化から傷ができ、治りが悪く、困ったことになる恐れがあるので、踵の乾燥、角化に関心を持ちましょう。



## さっそく、セルフケアにチャレンジ！

### ～その前に！～

Q: 軽石でもいいですか？

A: 軽石は目が粗く、皮膚へのダメージが大きいですのでやめましょう。  
角質ファイルは目が細かく皮膚へのダメージが少ないです。  
またグリップがあるので、擦りやすいです。



これなら  
OK!

Q: 角質ファイルはどこで買えますか？

A: ドラッグストアやインターネットでも購入が可能です。

購入が難しい場合は、ご自宅にある目の細かいサンドペーパーを利用してもいいでしょう。



## では、いよいよセルフケアにチャレンジ！

角質ファイルはきつく握りしめず、軽くもちましょう。

入浴時にケアを実施する習慣を付けておくと、忘れることはありませんね。

短時間で負担なく、継続することが大事です。

一気に改善しようと思わないこと、楽に少しずつ綺麗になっていくことを実感しながら続けていきましょう。



### POINT

① 擦りすぎないこと。

擦りすぎると皮膚を損傷する恐れがあります。

② お風呂で身体を洗うついでに行えば忘れませんね。

③ 毎日実施するのであれば 10 秒程度と決めておきましょう。

④ 乾いたかかとを擦ると粉が舞うので要注意

⑤ ファイルを塗らしながら擦ると消しゴムのカスのように

角質がボロボロと落ちてきます。汚れではないのでご安心ください。

⑥ 1 方向に。往復しないこと。踵の横からすべらせるように擦っていきましょう。

## ～うまく、出来ましたか？～

ケア実施後は、かならず確認をおこないましょう。

ケアを行った部分に触れてみましょう。行う前よりも、皮膚がなめらかになっていることを実感してみましょう。

目視できる人は、見て確認するのもいいですね。

毎日のケアで、確実に改善していきます。

## ～時間はたっぷりありますよ！さあ、さっそくはじめましょう～



**ここで豆知識をひとつ**



痛い胼胝も、この角質ケアを継続的に行っていくと、胼胝の成長を遅らせることが出来ます。痛くなる前に、胼胝も角質ファイルで擦りましょう。

## ケア後は、スキンケアをお忘れなく

～次は、スキンケアの項目をごらんください～