

自宅で行う予防的フットケア 足のスキンケアについて

【足のスキンケアってなぜ必要？】

- ・皮膚は汗と油（皮脂）を出して皮膚の表面をうるおわせています。このうるおいで全身をカバーし、病原菌などが体に入らないようにする防波堤としての大切な役割があります。これを**皮膚のバリア機能**といいます。
- ・この役割をはたすため、**スキンケアは毎日続けることが大切**です。
また、うるおいをキープさせるためには**適切な保湿剤で補う**ことが大切です。
- ・毎日お風呂にはいれなくても足を洗ったり拭いたりして、皮膚をリフレッシュさせてから保湿剤を塗りましょう！



【足の皮膚の特徴】

足の甲と足の裏の皮膚は違いがあるってご存知でしたか？

足の甲側

- ・角質が薄く、こすれに弱い
- ・汗や皮脂は分泌する
- ・毛がはえる



足の裏側

- ・角質が厚くて丈夫
- ・汗はかくが皮脂は出ない

- ・**足の甲側**は皮膚の角質層が薄いので、サンダルなどでこすれたり、足やすりなどでごしごししたりするとキズになりやすいです。
- ・**足の裏**は体重を支えるために角質層が厚くできていて、皮膚の生え変わり周期が約30日と早いため、体重を支え、常に足裏が何かと接触している刺激で角質が厚くかたくなりやすいです。
また汗は出やすく足が蒸れて匂いの問題が起きやすい反面、皮脂は出ないため**乾燥しやすく**、ひび割れを起こしやすいのです。
また**年齢がかさむと汗や皮脂が出にくくなる**ので足全体が乾燥しやすくなり、**皮膚のバリア機能が低下**するため、**外から保湿剤で補う**必要があります。

Q：足の裏にはなぜ皮脂が出ないの？

A:足の裏には毛組織がないため、皮脂腺という皮脂を出す機能がないのです。

【保湿剤の種類と選びかた】

保湿剤には皮膚にしみ込んで水分を与えるローションと水分を逃げないようにカバーする油性クリームやワセリン等があります。ローションを先に塗り、油性クリームやワセリン等を上から塗ることで保湿効果

が長持ちします。

湿度や温度の高い夏場はローションのみ、冬場の乾燥時期はローションと油性の保湿剤など、肌の乾燥状態に合わせて保湿剤を選ぶとよいでしょう。下の表を参考にしてください。

保湿剤の種類

*ここでは市販の保湿剤を説明しています

	特 徴	使い方のコツ
ローション	 <ul style="list-style-type: none">・皮膚にしみこみ、水分を与える・伸びがよくさらっとしている・保湿力が続かない・洗い流しやすい	<ul style="list-style-type: none">・湿度の高い時期・乾燥時期の水分補給時はクリームやワセリン類を併用
クリーム	 <ul style="list-style-type: none">・ローションより油分が多く、保湿が長持ち・ワセリンより伸びがよい・種類によりべたつく	<ul style="list-style-type: none">・乾燥が強いときはローションの後に使う・角質が厚くてかたいときは尿素入りもよい
ワセリン	 <ul style="list-style-type: none">・油性成分のみ・皮膚の保護効果高い・べたつき感あり	<ul style="list-style-type: none">・皮膚に水分がある状態で塗る・乾燥時はローション、クリームの上から薄く塗る

Q：足全体が乾燥しているときはどんな保湿剤がいいの？

A：皮膚のうるおい成分であるセラミドやスクワラン配合のローションやクリームが適しています。

Q：かかとの皮膚がかたくてぶ厚くなっているときは、どんな保湿剤がいいの？

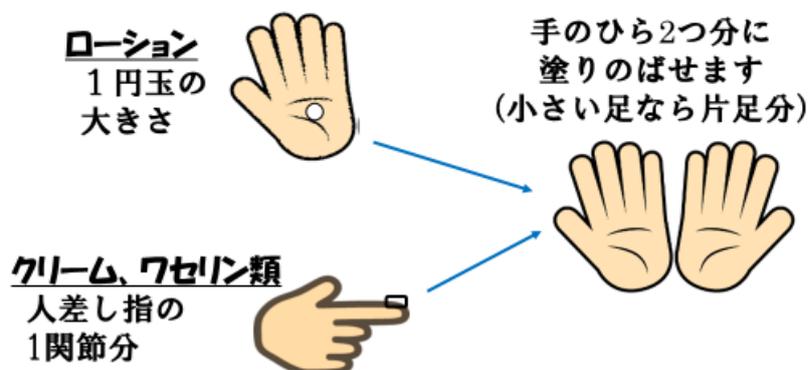
A：お風呂上がりの皮膚がしっとりしているときに皮膚を柔らかくする成分の尿素の入ったクリームを塗るのがよいでしょう。しかし長く使うと皮膚が赤くなったりヒリヒリする場合があります。その場合は尿素の入っていない保湿剤に切り替えてください。

保湿剤の量と塗りかた

【保湿剤の量】

- ・保湿剤の量は、多すぎるとべとつき、少なすぎると効果がでにくいので適度な量を使いましょう。
- ・ローションタイプは1円玉大、クリームやワセリン類は指の1関節分で手のひら2枚分に塗り広げられることをめやすにするとよいでしょう。

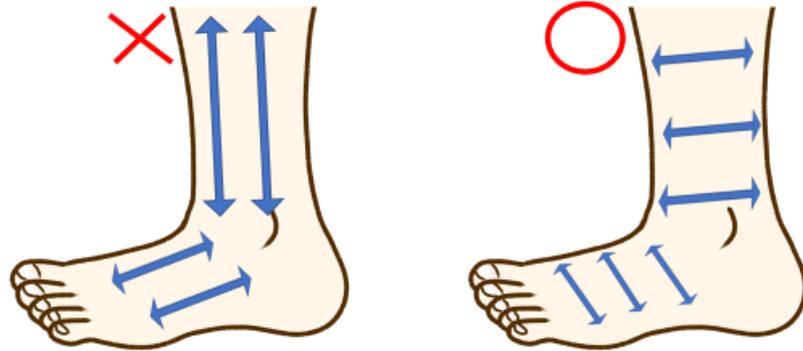
保湿剤の量



【保湿剤の塗りかた】

保湿剤を塗るときは、皮膚のキメやしわの方向に合わせて図のように横方向に塗ると角質の中まで浸透しやすくなります。

保湿剤の塗りかた



皮膚のキメに沿って横方向にやさしく塗りましょう

Q：保湿剤を塗るタイミングはいつがいいの？

A：入浴後、おそくても 15 分以内に塗るのがいいでしょう。皮膚の水分が完全に抜けきっていないうちに保湿剤を塗ることで保湿効果が得られやすくなります。

Q：前の日塗った保湿剤に重ね塗りしてもいいの？

A：お風呂に入れない日も足を洗うか拭くなどして、古い保湿剤をとってから新しい保湿剤を塗りましょう。古い保湿剤の上から塗っても効果が出にくく、重ね塗りを繰り返すと固まってしまうことがあります。

Q：保湿剤を塗るときの注意点はあるの？

A：足指の間はもともと湿気がたまりやすいため、保湿剤は塗らないようにしましょう。

また、保湿剤の効果を発揮させるためには皮膚の表面にやさしく塗るのが正解です。力を入れてすりこんで塗らないようにしましょう。

Q：足の爪にも保湿は必要なの？

A：足爪の付け根や爪周囲も保湿ローションやオイルをマッサージしながら塗ることで、爪の乾燥予防になり爪にすじが出たり割れ爪や二枚爪になったりすることを予防できます。

適切な角質ケアと保湿ケアで、ひび割れた踵もここまでつるつるに！



いかがでしたか？さて、次は足の異常の見つけ方です。

足の異常と対応

保湿剤を塗ってスキンケアをするとき、同時に行っていただきたいことがあります。
それは足の異常のチェックです。



保湿剤を塗るときは足の甲から裏までさわりながら塗っていますよね。

その際、ついでに**足の異常のチェック**をしましょう。

今は外出や病院への受診を控えられている方もいらっしゃると思いますが、毎日の足のチェックの中で、**もしこんな症状があったら、医療機関で診察を受けられることをおすすめします。**

すぐに診察・治療を受ける必要のある足の異常

【足の血流障害】

- ・足のつま先が紫がかり、足が冷たい、休みながらでないと歩けない、あるいはじっとしていても足が痛いなどの症状がある方は**足の血流障害の可能性**があります。
- ・**つま先が黒ずんできた場合は**足先の細い血管が詰まってしまった可能性が高いので、**すぐに受診**をおすすめします。「足の血管が詰まった状態」は、**心臓でいえば心筋梗塞と同じです**。しばらく様子を見るのではなく、**すぐに受診**してください。



【足の潰瘍・感染】

- ・この症例は糖尿病で1~2か月おきに通院されている方でしたが、**急に足にキズができ、片方の足が赤く腫れてきた**ので緊急に受診されました。足指のキズは**足潰瘍**、足の腫れは**蜂窩織炎**でした。
- ・すぐに治療をしたため足指の切断はまぬがれ、キズのできたところを取る手術ですみました。



緊急受診をする必要はないが、きちんと治療をした方が**足の異常**【足の水虫】

- ・**白癬菌による感染(足水虫)**は、命に別状ないからと**放置**している方も見受けられます。
- ・足指の間の水虫により皮がむけたところから菌が入って蜂窩織炎などの**感染症**になり、**入院治療**が必要な状況になる場合もあります。
- ・他人にうつすこともあるため、**早めの受診と治療**をおすすめします。
- ・自己判断し、市販の水虫薬を使用すると皮膚科で正しい診断ができず、かえって治療が長引く場合があるため、まず**皮膚科を受診**して診断を受け、**適切な薬剤処方**を受けて治療することをおすすめします。

- ・白癬菌の感染（水虫）疑いのある状態です
- ・皮膚科で白癬菌の検査を受け、治療をしましょう



爪水虫
(爪白癬)



足指の間に
できた水虫



踵や足裏の水虫

このように、足の異常は毎日足を洗ったりスキンケアしたいするときに発見できますので、**早めに発見して適切な治療を受けましょう。**