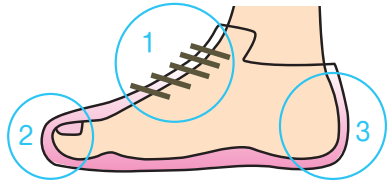


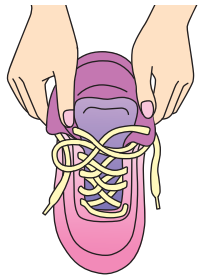
靴の選び方



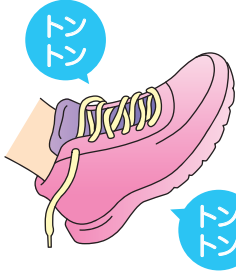
靴を選ぶポイント

- ① 靴紐・ベルトで足の甲に固定できる
- ② つま先が当たらない、指が締め付けられない
(先端のゆとりは0.5~1cm程度)
- ③ 踵の形が合っている
(踵に余分なゆとりやくい込みがない)

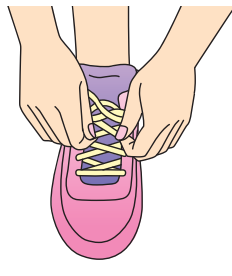
正しい靴の履き方



① 紐を緩め、広げる



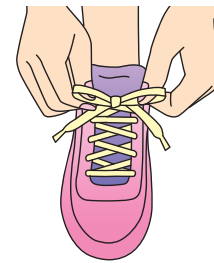
② 足の踵と靴の踵を合わせる



③ 紐はつま先側から順に締める



④ 一番上まで締め、固定する

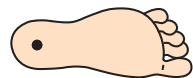


⑤ 紐を結ぶ

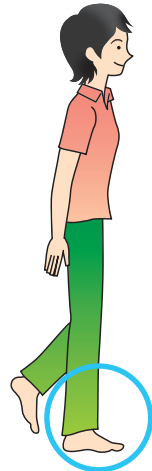
正しい歩き方



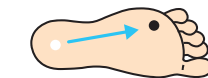
① 踵から接地する



重心は踵の真ん中



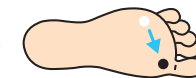
② 足に体重をのせる



踵の真ん中から小趾球部に重心を移動



③ 母趾で後ろに蹴る



小趾球部から母趾球部に重心を移動

重心の移動

あなたの爪は大丈夫？

爪が変形していませんか？
正しい爪のケアをしましょう！



足の皮膚や爪に起こるトラブルには、たこ、うおのめ、陥入爪、肥厚爪、巻き爪、爪白癬などがあります。特に痛みを伴うトラブルは、日常生活の行動が制限されることもあります。

爪のトラブルの多くは、爪の切りすぎや合わない靴を履き続けることが原因です。正しい爪のケアをするとともに生活習慣を見直しましょう。

爪のケア

洗う

①足を洗う

洗剤をよく泡立て、泡で土踏まず、踵、指の間、爪の周りの溝をやさしく洗います。



②爪を洗う

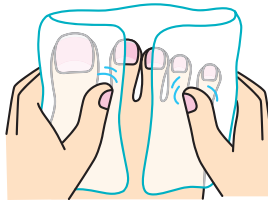
爪の上に洗剤の泡を置いて、ブラシでやさしく洗います。(週2~3回)



*洗剤は残らないように洗い流しましょう。

③水分を拭き取る

指の間や関節のくぼみの水分もしっかり拭き取ります。

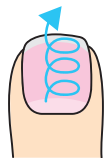


保湿する



保湿クリームは指先から足裏まで足全体に塗ります。

*外用抗真菌薬を塗っている場合は、お薬がしっかり乾いた後に塗りましょう。

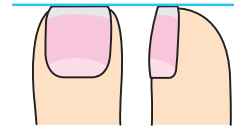


爪の根元から先端部に向かって、円を描くように塗ります。

整える

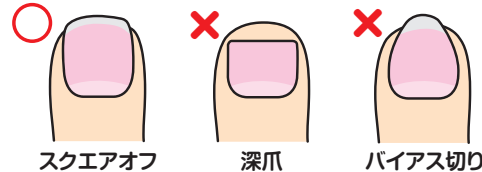
①爪を切る

先端を横にまっすぐ切ります。深く切りすぎないように少しずつ切ります。



*長さは、爪と指の先端が同じになるようにします。

正しい爪の形



*爪は切りすぎると爪が内側に巻きやすくなり、陥入爪や巻き爪の原因になります。

②やすりをかける

靴下にひっかからないように、先端と角はやすりで削り、滑らかにします。



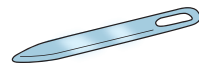
*爪やすりは爪に対して常に一定方向に動かします。

~ワンポイントアドバイス~

爪切りで爪が切れない人は、爪やすりで整えるとよいでしょう。



爪切りは、刃先がストレート(直刃)のものを選びましょう



爪やすりはガラス製など爪の周りの皮膚を傷つけない素材のを選びましょう

主な爪のトラブル



つめはくせん 爪白癬

白癬菌が爪の中やその下の皮膚に入り込んで起こる病気。爪が厚くなり、白色や黄色に変色してもろくなる。



まづめ 巻き爪

爪が内側に巻き込んだ状態。疼痛を伴ったり、爪の周囲の皮膚にくい込み爪囲炎を起こすことがある。



かんにゆうそう 陥入爪

爪の縁が周囲の皮膚にくい込んで炎症を起こした状態。炎症を繰り返すと爪の周囲の皮膚が肥厚する。



ひこうそう 肥厚爪

爪甲が厚く、硬くなり、かぎ型にわん曲したもの(爪甲鉤彎症)や爪白癬などにより爪甲下の角質増殖に伴い爪が厚くなったものなどがある。

*気になる症状のある方は医師にご相談下さい。

提供：サンファーマ株式会社