

## ツルツル♪スベスベ♪かかと

ミュールやサンダルなどの素足になる機会が多くなる季節。  
しかし、さむ～い冬を越したかかとはガサガサ・・・。  
とても出せるような姿ではなくなっていないませんか？

そんなガサガサを夏本番が来る前に！  
ツルツル♪スベスベ♪に戻しましょう！！

### ガサガサの原因

足の裏のガサガサの正体は、溜まり過ぎた「角質」。  
皮膚は常に新しい皮膚細胞が作られています。外側の皮膚を新しい皮膚が内側から押しだし、外側の皮膚が剥がれ落ち入れ替わっていきます。これを皮膚のターンオーバーといい、およそ28日の周期で入れ替わります。  
しかし、血行不良などの原因でターンオーバーが正常に行われないと、古くなった外側の皮膚はそのままだに蓄積されます。これが「角質」となります。  
角質は、すでに死んだ細胞なので、水分や油分も非常に少なく、また保持も出来ません。  
蓄積され乾燥した角質は、あつく硬い層となり、ガサガサな皮膚となってしまいます。

### ガサガサかかとを放っておくと…

角質化したままにしておくと、皮膚表面の細胞に水分が行き渡らなくなり、角質がもろくなってひび割れたり亀裂が入ってしまいます。悪化すると、更に深く裂けて出血や痛みを伴うひどいひび割れになる恐れも…！！

さらに、角質は水虫など最近の栄養分にもなります。角質がより硬くなってタコになったり、角質の下に芯が出来てウオノメになったりと、足のトラブルを引き起こします。日頃のケアをしっかりとすることが大切です。



## 角質化させないために気を付けること

### ★革靴を素足で長時間履かない

蒸れやすいため、足裏に雑菌が繁殖し、水虫を引き起こす原因に。



### ★サンダルやミュールを長時間履かない

かかと部分が乾燥しガサガサになりやすくなります。

### ★家の中でも靴下を履く

家の中でも素足でいると乾燥が進んでしまいます。お風呂上りは特に乾燥しやすいので、靴下を履きましょう。  
蒸れやすい方は、5本指ソックスがオススメ！！



### ★健康サンダルはやめる

健康サンダルのイボイボが皮膚への刺激となり、角質化を進めることも…。

## 簡単かかとケア

### ★角質を取る

①入浴や足湯をし、角質を柔らかくします。  
軽石やヤスリ（足用の目の細かい物）で角質を削ります。  
優しくなでるように、削り過ぎないように注意しましょう。  
一度に削ってしまうと痛みが出て歩けなくなることもあるので、毎日少しずつ削りましょう。

②スクラブで足裏をマッサージするように全体になじませ洗い流します。スクラブは市販のものでもOK♪

### 手作りスクラブ

卵白1個分を角が立つくらい泡立て、  
大さじ1のあら塩を混ぜるだけ。  
※ひじやひざなどにも使えます。

