身だしなみはバッチリ！
…だけど本当に大丈夫？

フットケアは足裏まで抜かりなく。

教えてくれたのは…

野村皮膚科医院院長
野村有子先生
あらゆる皮膚疾患について丁寧に説明。治療からスキンケア法まで幅広く、きめ細かに指導する。

春になるとタイツからストッキングに、ブーツからパンプスに替わり、足元を見せる機会が多くなります。つい油断していると足裏がとんでもないことに。今からしっかりケアを。

ヒールで颯爽と歩く女性。足裏のケアが必要かも。

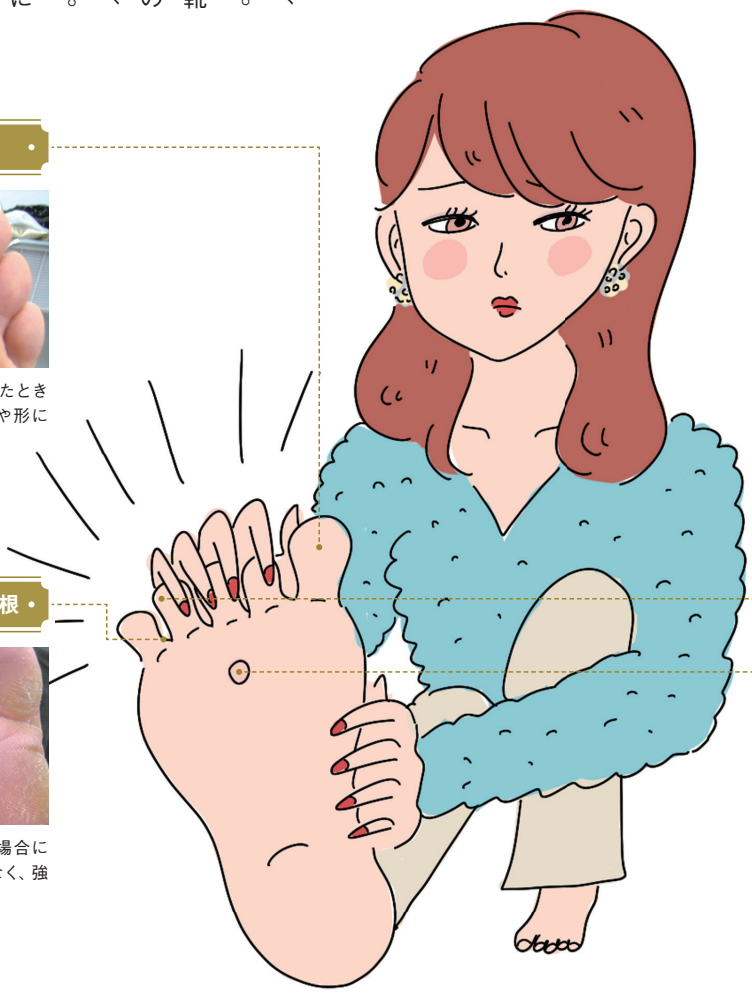
うおの目とは、足裏や足の指の角質が厚くなる病気。日頃からヒールの高い靴やサイズに合っていない靴を履いていると、角質が皮膚の内側に向かって増殖し、硬い芯ができてしまいます。それが神経を圧迫して痛みが生じます。

一方たこの場合は、うおの目と同様、角質が厚くなり硬化しますが、角質が皮膚の外側に増えるため、芯がなく痛みがないのが特徴です。

日頃から足のサイズに合った靴を履いたり、ハイヒールや先端の尖った靴を履かないようにしたり、足を休ませるなどの工夫が必要。また足の冷えや新陳代謝の低下にも注意しなければなりません。

うおの目と似ている「いぼ」ができた場合は、他人に感染する可能性があるので、医療機関で診察を受けるようにしましょう。

その足裏、うおの目・たこの可能性があります！



親指の外側

幅の狭いハイヒールを履いたときにできやすい。足のサイズや形に合った靴を選ぶことが大切。

薬指の外側

先端のとがった靴や足のサイズに合っていない靴を履いてしまう場合できやすいのが薬指の外側。

小指・薬指の付け根

O脚やガニ股、外反母趾の場合にできやすい。見た目だけでなく、強い痛みを生じることがある。

中央

ハイヒールをよく履く場合、足裏の中央部分の一点に力が集中してしまうためにできてしまう。

イラスト／黒猫まな子