



毎日のフットケアどうしてる？

大源ニュース

2018年 11月号

受付時間：午前9時～午後5時

TEL：0120-184-364

足元から、より美しく、より健やかに。

発行 大源製薬株式会社

ネイルケアからフットケアを始めよう。

- 正しい爪のお手入れは出来ていますか？ -

朝晩は肌寒いですが、過ごしやすい季節となりましたね。

こんにちは。大源製薬です。

「食欲の秋」という言葉があるように、この時期は美味しい食材が多すぎて、毎日、何を食べようかと悩んでしまいますよね。

お魚だとサンマや鮭が美味しい季節ですし、山の幸のキノコだと松茸、シタケなどが旬を迎えています。あと果物では、柿が本当に美味しい時期ですよ。

油断すると、一瞬にして太ってしまう秋。やり過ぎないためにも、散歩など適度な運動は必須ですが、運動するためにも爪や足元のお手入れは必須です。

と言う訳で、今回のニュースレターでは、足の爪にまつわるトラブルについて、その原因と解消法を分かりやすくお話ししたいと思います。

どうぞ最後までお付き合いください。

足元をよく見て洗っていますか？

毎日、お体を洗う際には、足のつま先や足裏はどのようにして洗われていますか。

バスチェアに座って、足の指1本ずつ丁寧に足を洗う方もいれば、片足立ちして足を洗うという方や、フットケアアイテムを使って、足を洗うという方もおられます。

足元というのは、目から一番遠い存在ですし、足裏というのは、体が硬いなどの理由によって、場合によっては、目が届かないことが多く、キレイに洗えていないというケースが多々あります。

では、どのようにして、足を洗うといいのでしょうか。

ベストの方法は、専用のフットソープとヘルシーフットウォッシャーなどのフットケアアイテムを用いて洗う方法です。

もちろん、これらを使わなくても、問題はありません。気をつけたいのは、ゴシゴシ洗うのではなく、優しく石鹸の泡を用いて丁寧

に洗い、たっぷりのお湯で石鹸を洗い流すことが大切です。

爪のトラブル（その1）巻き爪

お風呂で足元にキズやケガがないかの確認が出来たら、次は爪のトラブルがないかも確認してみましょう。

よくある爪のトラブルの一つが巻き爪です。巻き爪の原因は、自分に合わない靴を履いているとか、爪を深爪で切ってしまうとか、爪の切り方を間違っているなどの理由がよく言われています。

巻き爪は、正しいネイルケアをすることで予防や症状の改善などを行うことができますので、巻き爪の方は、再発防止も含めて、正しいフットケアを身に付けましょう。

なお、正しいフットケアとは、上記3つのトラブルの原因を排除することです。

正しいサイズの靴を履き、深爪をせず、爪の先は平らに真っ直ぐカットし、角の部分だけ少しカットするスクエアカットという正しい爪のカットの仕方を行うことで、十分な予防と改善を行うことができます。

なお、医療機関などでは、巻き爪の治療に対してはクリップやワイヤーを用いた治療を行います。ご自身で行う場合、テーピングを用いる方法がおすすめです。

テーピングを巻く際は、巻き爪の爪が皮膚に食い込まないように爪の両側面を強く引っ張って、指の周りをテープで巻くことがコツです。

簡単には治りにくいのですが、時間をかけてじっくりと治していきましょう！

爪のトラブル（その2） 爪水虫

爪のトラブルで多いのが爪白癬、つまり爪水虫ではないでしょうか。

最初はほんのわずかの爪の濁りが、あっという間に爪全体に拡大して、爪が厚く、脆くなるのが爪水虫の特徴の病気ですが、爪水虫も巻き爪同様、酷くなると歩行に支障をきたすので、注意が必要です。

なお、大源製薬の水虫薬エフゲンは、水虫を角質層から剥がして治す水虫薬ですが、もちろん爪水虫にも有効な水虫薬です。

ただし、どんな水虫薬でも、爪の中にお薬を全て浸透させるのは、至難の業です。

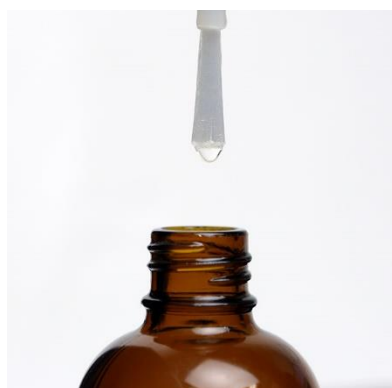
そこで、爪水虫の方に是非、取り組んでもらいたいの、爪を削るという作業です。毎日、ほんの少しで構わないので、爪を削ってから水虫薬を塗ってみてください。

そして、水虫薬エフゲンを染み込ませた脱脂綿などを爪に巻きつけておくと、効果が出やすいと言われています。

治療に時間のかかる爪水虫ですが、こういした取り組みをすることで、少しでも早く治り、再発しにくくするので、是非、取り組んで頂ければと思います。

お問合せを頂けましたら、随時、ご相談を承りますので、お気軽にご相談ください

【PR】



水虫薬エフゲン 60ml2 本セット
販売価格：
6,458 円（税込・送料無料）

【詳しくはこちら】

<http://www.e-daigen.co.jp/item/fg7.html>

この秋冬は足の血流 UP 大作戦！

これからの季節、気になるのが「冷え」や「むくみ」といった足の症状です。

これらの解消には、血流をよくすることが一番手っ取り早いのですが、その方法でお勧めの方法が足湯です。

大源製薬の贅沢足湯セットは、足湯のバケツと炭酸入浴剤が 10 回分入った商品で、はじめて足湯をする方には最適なセット商品です。

フットケアを始めようとされる方は、是非、足湯からお試ください。

【PR】 贅沢足湯セット

販売価格：5,280 円（税込・送料別途 600 円）



贅沢 JUYAKU10 回分と専用足湯バケツのセットです。

【詳しくはこちら】

<http://www.e-daigen.co.jp/item/fb4.html>

大源製薬の公式アプリを DL しよう

大源製薬の公式アプリでは、定期的にお得な情報やお得な商品を紹介しています。今すぐ、こちらの QR コードを使って、インストールしてみてください。

QR コードはこちら



【編集後記】

秋も深まり、そろそろ冬の足音が聞こえてきそうですね！今年には暖冬という予想がされているようですが、季節の変わり目です。風邪などを召されないように、ご注意ください。さて、今回も最後までお読みいただき、誠にありがとうございました。次回もお楽しみに。

【11 月の大源製薬の定休日】

大源製薬の定休日は、土曜、日曜となっています。そのほか、11 月度は、11 月 23 日が祝日のためお休みです。何卒ご了承を宜しくお願いします。