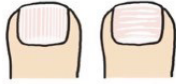




## 爪を観察してみよう！

### 《爪に線が入る》



縦線は老化現象です。加齢に加えて乾燥も原因になります。横線は栄養状態や体調が原因です。

### 《隅っこが黒い、黒い線がある》



爪下血腫  
爪の下で内出血を起こしている状態です。

### 《爪が部分的に白い、又は黄色く濁る》



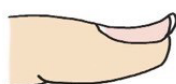
爪白癬（爪の水虫）  
爪が「白色や黄色、黒色に濁る」「厚くボロボロになる」の症状が出ます。爪には神経がないため、初期では痛み、かゆみはない場合もあります。

### 《二枚爪》



乾燥により柔軟性を失い、強度がなくなった爪がなりやすいです。そういった爪を爪切りで切った時に、衝撃が伝わるのも原因です。

### 《匙状爪（スプーンネイル）》



鉄欠乏性貧血が原因です。爪が薄く弱くなり、外部からの圧力を押し返せず反り返ります。

## 対策

- 丈夫な爪を育てる！  
…これから生えてくる爪の質を改善することは可能なので、栄養バランス（タンパク質・ビタミンA・B・Dなど）を意識しながら、質の良い睡眠やストレス緩和を心がけましょう。
  - 爪の保湿ケアを習慣づける！  
…オイル保湿することで、爪の縦線やささくれなども軽減し、乾燥によるトラブルにも効果的です。
- 爪のトラブルは判断が難しく、他の病気の可能性もあります。まずは皮膚科を受診しましょう。

## ▷ 自宅でできる爪のお手入れ ◁

### あしらブラシ



洗にくい足の趾の間、爪まわりをしっかりと洗い、雑菌の繁殖や臭いを防ぎましょう。

715円（税込）

### キューティクルオイル

爪と皮膚の間や爪まわりに馴染ませ、しっかり塗り込み爪もみすることで、血行促進しツツツツな爪へ。



1,100円（税込）/ 個

### フスベディ ネイルプロテクション

油分、水分のバランスを整えながら栄養を与え、細菌の繁殖を防いで健康やかに保ちます。



3,080円（税込）

## ♥ ピュアフットのネイルケアの紹介 ♥

ネイルケア ¥7,150（税込）

- ◇ カウンセリング&フットバス
- ◇ 爪をカット→甘皮処理→爪を整える  
→爪表面を磨く→キューティクルオイル



## 春の訪れとともに角質ケアを\*

**タコ・魚の目** … 歩行に痛み支障が出て、膝・腰に負担がかかります。

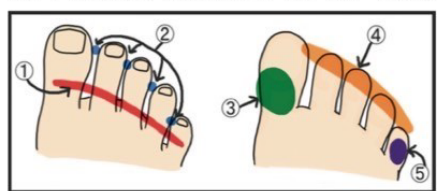
**ひび割れ** …… 深いひび割れが生じるとなかなか塞がなくなり、出血や細菌感染を伴うこともあります。臭いの原因にもなります。



なぜ溜まるのか??

## ▷ 冷え・加齢・血行不良・セルフケアのやり過ぎなど ◁

### なぜそこにタコ（魚の目）ができる？ 趾先編



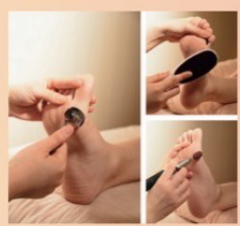
- ① 趾上の関節**  
趾が曲がった状態（ハンマートゥ）で収まると、靴の摩擦でタコができます。
- ② 趾筒**  
足の形に合わない靴、先端が尖った靴が主な原因です。趾が窮屈になり、隣りの関節との摩擦でタコができます。
- ③ 母趾（わき、腹）**  
歩き方（地面を踏る際に趾が使えてない）外反母趾。
- ④ 趾先**  
サイズの合っていない靴（大ききても小さきても趾先が靴に当たることでできます）スニーカー靴の前滑りも原因になります。ハンマートゥ。
- ⑤ 小趾（わき、腹）**  
腹にできる三角形の角質は覆趾ぬゆび（趾が倒れている状態）が原因です。外側にできるタコは靴による圧迫です。

## ♥ ピュアフットの角質ケアの紹介 ♥

本場ドイツのフットケアで専用の器具を使い、かかとのガサガサ、固くなったタコ・魚の目などトラブル防止と根本的な改善をお助けします。

角質ケア50分 ¥7,150（税込）

- ◇ カウンセリング&フットバス
- ◇ 角質ケア→スクラブケア→保湿フットクリーム



※足の状態により40分（¥5,720（税込））のコースもございます。定期的にケアすることで様々なメリットがたくさんあります。

## メリット

