

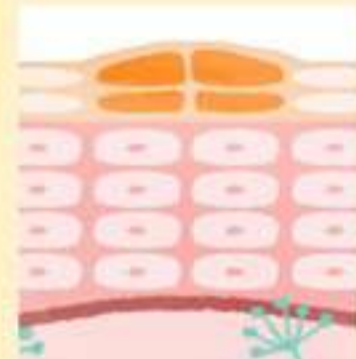
あつという間に春が過ぎ去り、季節は梅雨に移り変わっていきます!!真夏日のような暑さを感じる日も…気候の変化はありますが、体調管理に気をつけましょう!
2021年も残り半分!!今年やろうと思っていて、まだできていないこと…まだ半年あります!どんどん挑戦していきましょう👊

足の角質トラブル たこ・魚の目・SOSサイン

◆魚の目・たこはどうしてできるの?

たこ・魚の目は、圧迫や摩擦刺激に対する皮膚の防御反応です。特定の部分に圧力がかかり、皮膚が刺激されると、角質が厚く硬くなります。サイズの合わない靴を履いたり、足型のゆがみに関与しています。

【たこ】とは…



足の裏の突出しているところなどに多く見られます。患部の中心にしん"はなく、圧痛はありますが、さほど強くありません。

【魚の目】とは…



足の裏の突出したところや指のふち、指の間などに多く見られます。患部の中心にしん"ができ、圧迫されると強い痛みを伴います。

◆角質が厚くなりやすい場所と原因は?

ハンマートゥ



小ゆびの付け根付近
ゆびの関節
ゆびとゆびの間

《小ゆびの付け根付近》
ハイヒールなどによる圧迫
先端の細い靴

《ゆびの関節》
サイズが小さい靴での圧迫
サイズが大きい靴で抜けにくい踏ん張る

《ゆびとゆびの間》
先端の細い靴
サイズの合わない靴

横アーチの崩れ



小ゆびの付け根付近
中ゆびの付け根付近
親ゆびの付け根付近
親ゆびの側面付近

《小ゆびの付け根付近》
靴のかかと外側が減るような歩き方
O脚・がに股・外反母趾

《中ゆびの付け根付近》
かかとの高い靴(ヒールダコ)

《親ゆびの付け根付近》
かかとの高い靴(ヒールダコ)

《親ゆびの側面付近》
歩行時に親ゆび側へ重心を置く傾向
O脚・がに股・外反母趾

かかと周辺



かかと周辺

《かかと周辺》
サイズの合わない靴
乾燥

SOS 足のSOSサインを見逃すな!!
角質のできる場所で見逃すな!! 全身のトラブル!!



A かかと → 骨盤腔内の環境が悪く、便秘や冷えが原因の場合も。

B 親指の下のふくらみ → 甲状腺機能がバランスを崩している可能性が。ストレスを抱えている場合も。

C 親指のつけ根 → 後頭部下縁と首の後ろ側が凝っていたり、精神的に余裕がない人に多い。

D 指先 → 副鼻腔にトラブルがある可能性が。鼻炎などのアレルギーに注意。

E 小指の下 → 肩甲骨から肩にかけて凝っている可能性が。

タコ?魚の目? それは『イボ』かもしれません!!

◆魚の目・たこ・イボの違い

魚の目やタコが、摩擦や圧迫からできるのに対し、**いぼの多くはウイルス感染が原因**です。


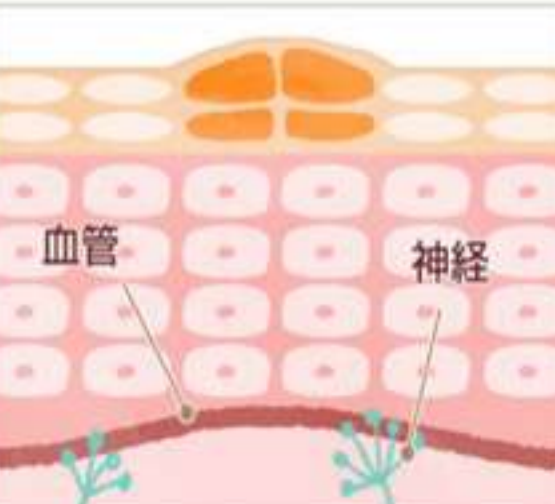

小さな固い半球状で表面がザラザラ、ブツブツしており、時にはクレーター上に皮膚が凸凹しているような形状のものもあります。

毛細血管を巻き込みながら組織が成長するため、**表面に赤い点々**が見えることもあります。

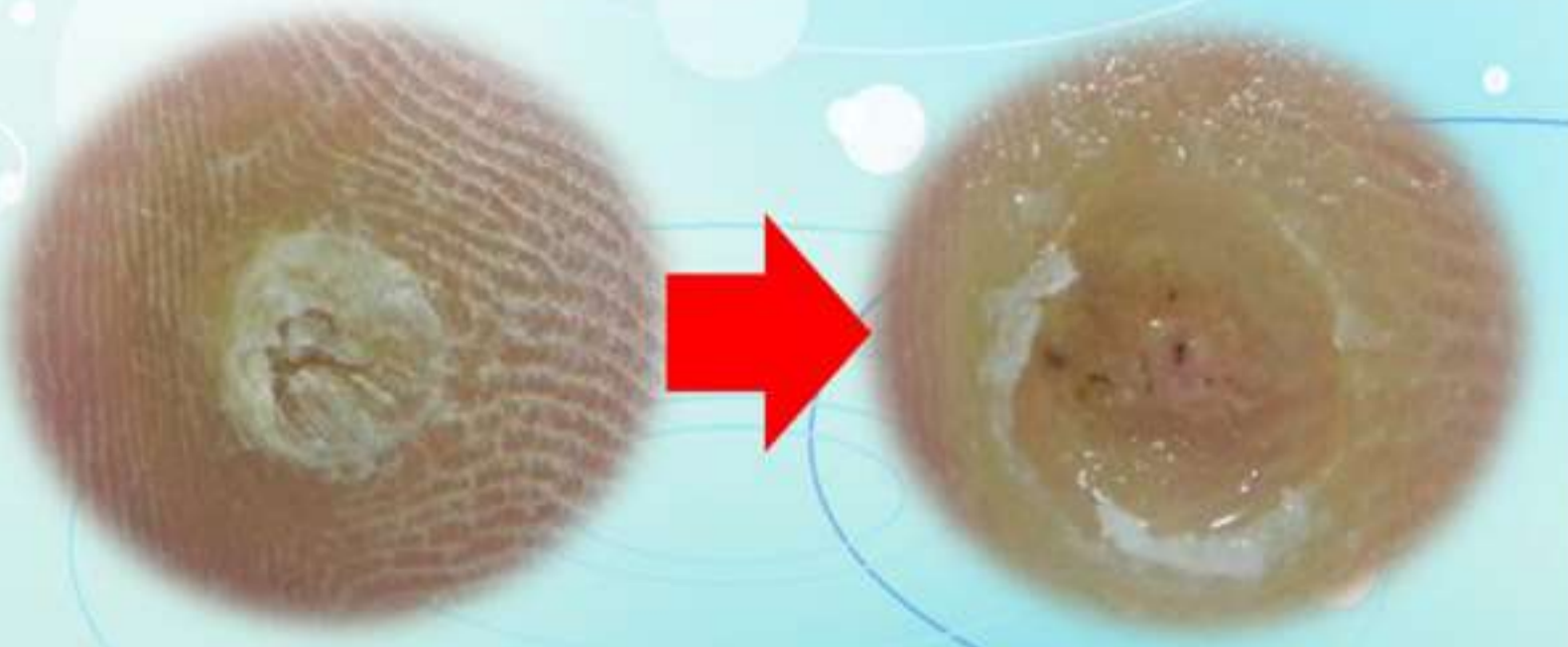
ゆびに指紋があるように、肌にも模様=皮紋(ひもん)がありますが、**いぼの表面には皮紋が見られず、ぐちゃぐちゃとした感じになっているのが特徴**です。逆に、魚の目やタコには、たとえ角質が厚く盛り上がっていても、多くの場合皮紋が見られますので、皮紋の有無で見分けることができます。

イボは、できる場所にもよりますが、痛みはほとんどありません。しかし、とても小さな傷からも感染するため、手荒れなどを通して体のあちこちに広がり、数が増えることもあります。自分でむしったり削ったりすると、出血してしまうことがあります。

むやみにいじらず、皮膚科の診察を受けましょう。
当店でケアをお断りさせて頂いております。

魚の目の特徴	たこの特徴	いぼの特徴
 <p>しん 血管 神経</p>	 <p>血管 神経</p>	 <p>血管 ウイルス</p>
<ul style="list-style-type: none"> ● 押すと痛む。 ● 硬くなった部分を少し削っても出血しない。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 押ししてもほとんど痛まない。 ● 削っても出血しない。 	<ul style="list-style-type: none"> ● つまむと痛い。 ● 削ると点々と出血がある。 ● 表面に細かいギザギザがある。

※すべてイボの写真です



皮膚科でイボの表面を削ってみた写真です。このように、黒ゴマのような点々とした出血があらわれることがイボの特徴です。