



角質について学ぼう!!

角質の役割 = 「バリア機能」

- ①雑菌、ほこりや紫外線などの外部刺激が体内に侵入するのを防ぐ
- ②体内の水分が蒸散するのを防ぐ



余分な角質ができる原因

- ①摩擦、圧迫
足は体重による圧迫を受け、また靴により刺激を受けている
- ②ターンオーバーの乱れ
加齢や冷えなどにより、皮膚の生まれ変わり周期が乱れ、角質がたまっていく
- ③乾燥
足裏には皮脂腺がないため乾燥しやすい
角質層が厚くなり乾燥するとひび割れが起こる

角質ケアとは？

→不要な角質を除去すること

【角質除去】

- 厚みが減ることで
- ・保湿クリームの浸透がよくなる
 - ・ひび割れの予防にもなる

【保湿する】

- ・入浴後がおすすめ“水分が蒸発する前に”
- ・朝、靴下をはく前に

ここがポイント!

ひびやしわの溝に浸透させるように塗り込む。
マッサージしながら塗ると血行も良くなります!



クリームを塗ったあと
ラップを巻いて
10分パックもおすすめ

角質は本来、肌にとって必要なものです
過剰に削りすぎると必要な皮膚が薄くなり
防御反応により硬く厚くなってしまいます
削りすぎには注意しましょう

ホームケア PART II

～スタッフの保湿ケアチャレンジ～

実験開始時
【角質ケア前】



あえてクリームなど
一切つけていない状態

ビュアフットで角質ケアして...

実験開始時
【角質ケア後】



ケア後は...
ツルツル
ピカピカに

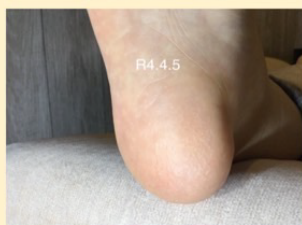
- ・乾燥肌
- ・保湿を一切していない状態
- ・踵のひび、パサつきあり
- ・ひどい時には粉をふく

ケア後から
どう変化
するかなあ
ホームケア
どんなこと
するんだろ?

【途中経過(ホームケア内容)】 R4/3/1角質ケアをしてから...

- 1週間後→ ホームケアはクリームで保湿のみ。たまに朝のクリーム塗り忘れあり。乾燥するとかさつきが出るが、クリームを塗ると落ち着く。
- 2週間後→ クリームをみの保湿ケアではすぐかさつくように。化粧水を塗布するとだいぶ落ち着くようになった。
- 3週間後→ 小趾つけ根のタコ等、厚みができて触った感じが気になるようになった。化粧水+クリームで状態は落ち着く。

実験終了時
【角質ケア前】



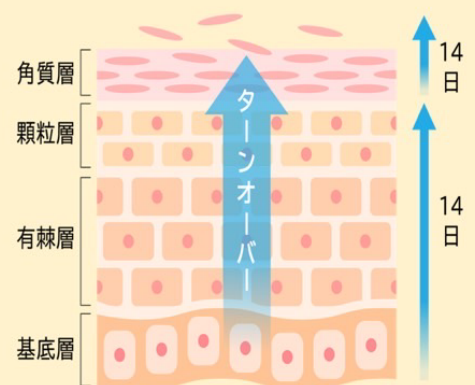
ビュアフットで角質ケアして...

実験終了時
【角質ケア後】



- ・保湿ケアを続けることでひび割れ、パサつきが目立ちにくくなりました。
- ・朝とお風呂上がりに化粧水+クリームを塗布しています。

実験開始前のケア後に比べ、
より良い状態に。
ホームケアの重要性を感じます!



基底層で生まれた細胞があとから生まれた細胞に押し上げられ角質の役割を果たして自然にはがれ落ちていく。これを「ターンオーバー」といい肌は約4週間かけて生まれ変わります。

【実験を終えての感想】

もともと乾燥しがちなので、1日1回のクリーム塗布では全然足りませんでした。朝晩2回塗っていても、半日たつと乾燥してしまいました。私はクリームを塗る保湿ケアだけでは足りないことがわかりました。このチャレンジをして比べた事により、保湿がどれだけ重要か実感できました。

ターンオーバーで押し上げられた古い角質を角質ケアで取り除くことにより、また保湿クリームが入り込みやすい状態になります!!

経過は...
ブログに!!