



## ペディキュア後 爪が こんな風になってませんか？

白	黄色	緑（部分的に）
乾燥 が原因 ・除光液 ・長期間ネイルをつけっぱなし	色素沈着 が原因 ・古いネイルカラーを使用 ・黄色の色素は残りやすい	緑膿菌が繁殖すること が原因 ・特にジェルネイルは注意！ ネイルが浮き、爪との間に隙間ができると湿気がたまり 菌が繁殖=グリーンネイルに

※グリーンネイルはサロンではケア出来ません。  
皮膚科で診察を受けましょう！

### 爪の状態

前よりも薄くなった

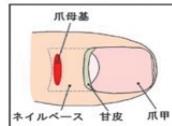
- ・ジェルネイルを無理にはがす。削りすぎる。
- ・短期間でジェルネイルの付け替えを繰り返す。

二枚爪になる。筋・爪の周りが固くなる

- ・爪が乾燥している
- ・厚みのあるジェルなどが爪周りの皮膚に当たり角質化

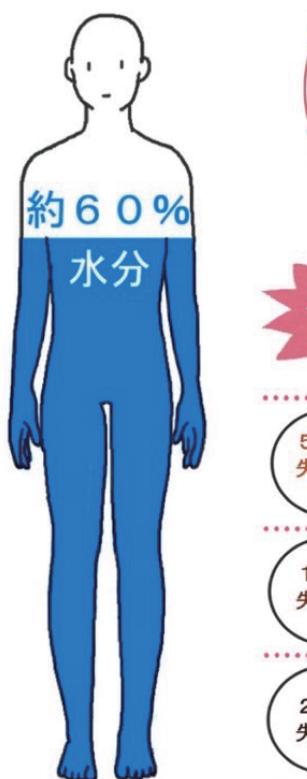
でこぼこ爪

爪の先端が靴に当たり  
爪母基（爪を作る組織）が  
損傷を受ける



## 水分補給が必要な訳

私たちが生きていく上で欠かせない『水』  
体のあらゆる場所に存在し、健康を支えています。



- ①栄養素を運ぶ
- ②体温を一定に保つ
- ③消化機能を高める

水分を10%失うと  
重症化・・・！！



5%失うと

脱水症状や  
熱中症などの  
症状が現れます。

10%失うと

筋肉の痙攣、  
循環不全などが  
起こります。

20%失うと

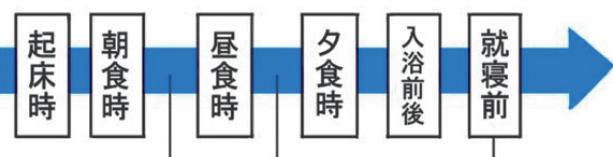
死に至ることも…。

### 水分補給のポイント

#### タイミング

一度に飲む量はコップ1杯（150～200ml）

汗をたくさんかいた際は、塩分も合わせて摂りましょう



※アルコール・多量のカフェインを含む物は利尿効果があります。

そこで水分補給にオススメなのが **白湯**！

白湯を取り入れることで 水分補給の他に  
消化・代謝・免疫力UPなど体にとってメリットがあります。

#### 白湯の作り方

1. やかんに水を入れ、火にかける（強火）
2. 沸騰したらふたを取り10～15分弱火で沸かし、火を止める
3. コップに入れ、約50度まで自然に冷ます

水分は健康維持に不可欠であり、毎日適切な  
水分摂取を心掛けることが大切です