

フットケアラボ主催 マスコミセミナー

「フットケアセミナー 2013 Autumn & Winter」 ～乾燥シーズンの正しいフットケア～

日程: 2013 年 8 月 29 日(木) 15:00～16:30 / 場所: 株式会社インテグレート(千駄ヶ谷)

2013 年 8 月 29 日(木) にフットケアラボでは、マスコミの皆様を対象としたフットケアに関するセミナー「フットケアセミナー 2013 Autumn & Winter」を開催いたしましたのでご報告させていただきます。

本セミナーでは、乾燥シーズンに向けたフットケアの実態と正しいケア方法について紹介いたしました。医学博士・野村皮膚科医院の野村 有子院長からは、乾燥及び角化の原因と正しいケア方法について、皮膚の専門家の視点からご紹介いただきました。フットケアラボからは、乾燥ケアに関する最新の実験結果を報告いたしました。次いで、フットケアサロン「aplicie〜アプリシエ〜」主宰 大島 道子先生からは、フットケアに携わる専門家の視点でより具体的な乾燥ケア及び角質ケアの方法を実演を交えながら、ご紹介いただきました。なお、協賛・ベビーフットからは、医療現場でのベビーフット活用の最新事例について報告いたしました。

ご来場された皆様にフットケアのさらなる可能性についてご理解いただき、盛会のうちに終了することができました。

<セミナーのポイント>

■ 講演①：乾燥及び角化の原因と正しいケア方法 / 野村 有子先生

- ・肌が乾燥すると皮脂膜が少なくなり水分が蒸発する。皮脂腺（毛）がなく汗腺が多い足裏は、特に乾燥しやすい。
- ・乾燥と角化の見分け方として、カサカサして皮がめくれあがり、粉を吹いていけば乾燥なので保湿が必要。土踏まずや手のひらと比べて皮膚が硬くなっていれば角化のサインなので、角質ケアが必要。

■ 講演②：角質除去による保湿効果の最新実験の結果発表 / フットケアラボ事務局

- ・足底の乾燥に対し保湿剤の外用のみの群と角質ケアと保湿剤の外用を併用した群では、約 4 倍の高い保湿効果が得られた。
- ・足底の角質が高度に角化し乾燥した者では、保湿剤のみの外用では改善が認められない者も多く、厚い角質を除去した後の保湿剤の外用が効果的であると示唆された。

■ 講演③：正しい冬の足の乾燥及び角質ケアの具体的な方法 / 大島 道子先生

- ・角質がたまる 3 つの原因は、①靴、②歩き方、③足
- ・正しい角質ケアは 2 step :
①角質ケア：まずは溜まった角質を除去、②保湿：浸透しやすい状態で保湿

■ 講演④：医療現場でのベビーフット活用の最新事例の報告 / 株式会社リベルタ 永井 茉友

- ・神経障害などの合併症により末端の感覚が鈍くなる透析患者にとってフットケアは重要な課題。
- ・これまで医療スタッフにより足底の角質の角化に対し、削る角質ケアを採用してきたが、ケア中に誤って創傷を負わせてしまう危険性があった。
- ・ベビーフットの導入によって、削らない角質ケアが安全で有用な方法の一つであることを確認。

—お問い合わせ—

フットケアラボ広報事務局 (インテグレート内)

TEL : 03-5771-9959 FAX : 03-5771-5524

担当: 伊丹、渡辺、五十嵐

講演①:乾燥及び角化の原因と正しいケア方法/野村 有子先生

＜講演のポイント＞

- ・肌が乾燥すると皮脂膜が少なくなり水分が蒸発する。皮脂腺（毛）がなく汗腺が多い足裏は、特に乾燥しやすい。
- ・乾燥と角化の見分け方として、カサカサして皮がめくれあがり、粉を吹いていれば乾燥なので保湿が必要。土踏まずや手のひらと比べて皮膚が硬くなっていれば角化のサインなので、角質ケアが必要。

■ 冬場は特に乾燥対策が必要な季節

冬場は乾燥対策が必要な季節である。その理由として、寒くなると汗をかきにくく皮脂の分泌量が減少したり、冷えからくる血行不良により皮膚の新陳代謝が低下する。また、空気の乾燥により肌水分が蒸発していく。特に床暖房やホットカーペット、ファンヒーターなどの近くにある足元は肌水分が逃げ乾燥しやすいので注意が必要である。

■ 皮脂腺がなく汗腺が多い足裏は特に乾燥ケアが必要 土踏まずや手のひらと比べて硬ければ角質が溜まっている

一般的に皮膚とは人間の体をおおい外界との境界を作る薄い膜を指す。大人の場合、面積が平均 1.6 m²、重量が 3kg、厚さが 1.5～4mm あり、人体の中で最大の臓器である。様々な情報の発信元であるため、自身の体を知るためにはまず皮膚の状態を知ることが大切である。

皮膚は表皮、真皮、皮下組織の3層構造でできている。さらに表皮は4層構造に分かれており、約1ヶ月かけて生まれ変わり、2週間かけて古い角質層が脱落する。健康な皮膚は角質層が皮脂膜で覆われており、角質細胞の間に角質細胞間脂質や天然保湿因子が十分に存在しているが、肌が乾燥しはじめると皮脂膜が少なくなり水分が蒸発する。手のひらや足裏はもともと毛がないことから皮脂腺もなく、汗腺が多いため特に乾燥しやすい場所である。さらに乾燥が進行すると角質細胞に亀裂が入り粉吹きや皮向け、ひび割れなどが起こる。

角化すると皮膚は摩擦や圧迫などの負担を受け角質が蓄積され固くなり、タコ・ウオノメ・臭いなどを引き起こす原因になる。角質が溜まった部分はターンオーバーが一層滞り悪循環になる。

乾燥と角化の見分け方として、カサカサして皮がめくれあがり、粉を吹いていれば乾燥なので保湿が必要。土踏まずや手のひらと比べて皮膚が硬くなっていれば角化のサインなので、角質ケアが必要。

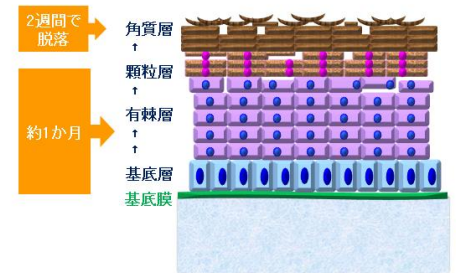
■ 乾燥ケアは洗いすぎ NG&保湿クリームを使い分けて 角質ケアは削りすぎないよう2週間に1回を目安に

正しい乾燥ケアのポイントは、洗いすぎないことと保湿クリームを使い分けて塗ることが大事。石けんは乾燥肌用のものを泡立てて、ゴシゴシこすらずやさしく洗うことが大事。

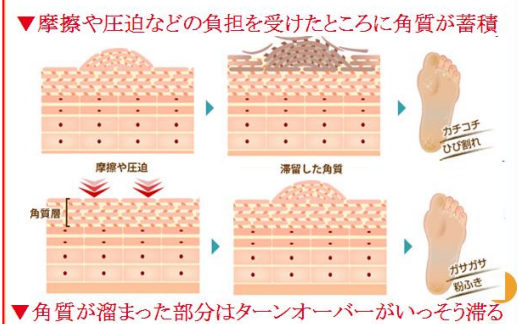
保湿クリームは、乾燥が重い場合はオイルもしくはクリームタイプ、乾燥が軽い場合は乳液もしくは化粧水タイプと症状によって使い分ける。朝は軽め、夜は重めのものを使う分け方でも良い。1回と2回の塗りでは約4倍、3回で10倍効果があがるのでこまめに塗ることが大切。クリームは入浴後に塗ると最も効果的。マッサージしたり塗った後靴下を履いて寝るとさらに良い。使用量の目安は人差し指の先から第一関節まで伸ばした量（ワンフィンガーユニット）が最適。

角質ケアは固さの具合でケア方法を変えることが大事。固くない場合は尿素系クリームを塗って角質を徐々に溶かすと効果的。固い場合はやすりや軽石で角質を除去する。この際、削りすぎると防衛反応でかえって角質が厚くなる恐れがあるので、古い角質層が脱落する時期に合わせ2週間に1回の頻度で行うと良い。ピーリングなどの削らない角質ケアもおすすめである。

皮膚の生まれかわるサイクル



角化するメカニズム



乾燥と角化の違いと見分け方

Footcare Lab.

乾燥とは

カサカサして皮がめくれあがり、粉を吹いている状態

角化とは

古い角質層がたまり、皮膚が硬くなっている状態

土踏まずや手のひらと比べて
硬くなっていれば、角化のサイン



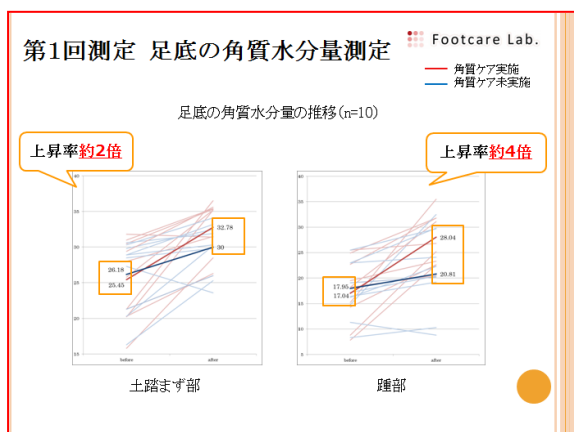
講演②:角質除去による保湿効果の最新実験の結果発表 /フットケアラボ事務局

<講演のポイント>

- ・足底の乾燥に対し保湿剤の外用のみの群と角質ケアと保湿剤の外用を併用した群では、約4倍の高い保湿効果が得られた。
- ・足底の角質が高度に角化し乾燥した者では、保湿剤のみの外用では改善が認められない者も多く、厚い角質を除去した後の保湿剤の外用が効果的であると示唆された。

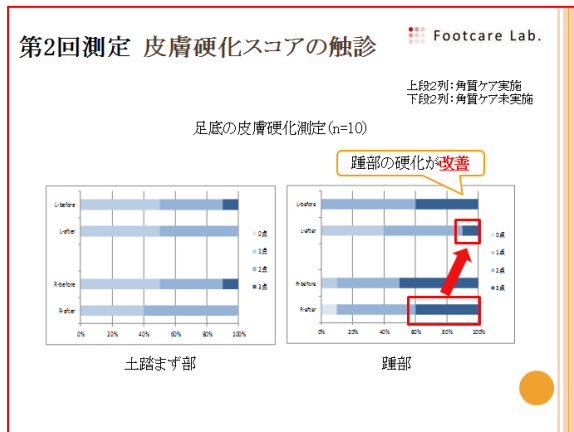
<調査内容>

- 調査期間：2013年6月3日～2013年7月3日
- 被験者：20歳以上65歳以下の日本人男女10名（男性5名、女性5名）
- 調査方法：「角質除去による保湿効果の有効性」を調査すべく、角質ケアを実施した足裏としていない足裏に保湿剤を塗布し、乾燥の改善に関する比較調査を実施。
- 測定項目：
 - －第1回測定 足底の角質水分量測定
 - －第2回測定 皮膚硬化スコアの触診
 - －第3回測定 皮膚乾燥度の自己評価



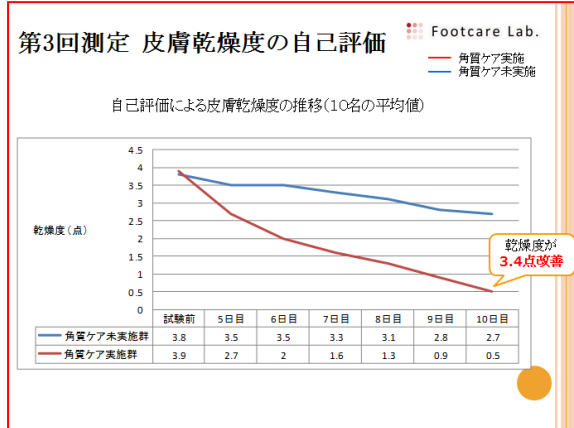
■ 角質ケア+保湿により、水分量が約4倍上昇

足底の角質水分量測定では、角質ケアと保湿剤の外用により、角質水分量の上昇率が土踏まず部では約2倍、踵部では約4倍認められた。



■ 角質ケア+保湿により、踵部の硬化が改善

皮膚硬化スコアの触診では、角質ケアと保湿剤の外用により、踵部の硬化が改善したことが示唆された。



■ 角質を除去した足底は、乾燥度が約3倍改善

自己評価による皮膚乾燥度の測定では、角質ケア実施群（赤線）では角質ケアの実施と保湿剤外用に伴い、10名の乾燥度の平均点は3.9点から0.5点に低下した。

一方で角質ケア未実施群（青線）では保湿剤外用に伴い乾燥度の平均点は3.8点から2.7点に改善したものの、角質ケア実施群に比べ変化は軽度であった。

角質を除去した足底は、角質を除去しない足底と比較して、皮膚の乾燥度が約3倍改善した。

講演③:正しい冬の足の乾燥及び角質ケアの具体的な方法 /大島 道子先生

<講演のポイント>

- ・角質がたまる3つの原因は、①靴、②歩き方、③足
- ・正しい角質ケアは2step:
 - ①角質ケア：まずは溜まった角質を除去
 - ②保湿：浸透しやすい状態で保湿
- －「削るケア(やすり、軽石など)」…削りすぎると硬くなってしまうため、気をつけて行う。
- －「削らないケア(ピーリングなど)」…溜まった角質のセルフケアにおすすめ。

■ 足の皮膚も顔のお手入れと同じ気持ちで、ケアをする

正しい保湿ケアのポイントは、①クリームを選び方、②塗り方の2つ。

①まずは、お持ちの保湿商品(ボディークリーム、ボディーローション、ハンドクリーム等)でも構わないので、とりあえず保湿してみる。物足りない場合は、より保湿力の高いものへ切り替える。お薦めは、足用の商品。油分だけで物足りない場合は、先に保水すると良い。一日中身体を支えてくれている大切な足の皮膚も、顔のお手入れと同じ気持ちでケアするのがポイント。

②塗り方のポイントは、足先も忘れず、足全体に満遍なく塗る(乾燥が特に気になる部分は多めに)。マッサージも組み合わせると、足の疲れやむくみ、冷え等の改善も期待できる。もし、ベタつきが気になる場合は、ラップパックか5本指靴下を履くのがおすすめ。

■ 角質が溜まる3つの原因：靴、歩き方、足

角質が溜まる原因は、大きく分けて①靴、②歩き方、③足、の3つ。

①「靴」が原因で角質が溜まるメカニズムは、「靴そのもの」と「靴の選び方」の2つがある。解決策としては、構造が良く、足に合った靴を選び、インソールやバンドなどで調整して履くことによって、足裏に余分な圧力が加わりづらくなり、角化しづらい足に。

②「歩き方」が原因で角質がたまるメカニズムは、歩き方の癖「歩き癖」によって左右前後に偏りが出ることである。歩き方のポイントは、姿勢を整え、かかとから着地し(但し、ヒールの高さ注意)、足裏及び脚全体の筋肉をバランス良く使って歩くことである。

③「足」が原因で角質がたまるメカニズムは、「ケア不足や間違った角質ケア」がある。夏と違い、素足を見せる機会の少ない冬は、ケアを怠りやすい。また、間違ったケアをしていると、かえって角質が溜まる原因になる場合もあるため、正しい方法でケアしてほしい。

■ まずは角質を除去してから保湿。 セルフケアの場合は、「削らないケア」がおすすめ

保湿を行う上での落とし穴として、「古い角質を落とさずに保湿しても、なかなか浸透しない」ということがある。その場合は、乾燥だけではなく角質が溜まっている可能性があるため、乾燥と角質を見極めて、足の状態に合ったケアをすることが重要。

正しい角質ケアは2stepで行う。①角質ケア：まずは溜まった角質を除去し、②保湿：浸透しやすい状態で保湿することがポイント。

角質ケアにも2種類あり、①「削るケア」、②「削らないケア(ピーリング)」がある。①「削るケア」を自分で行う場合は、「力づくで取る」、「毎日取る」など間違ったケアを行うとより角質が厚くなる可能性があるため、「物足りない」くらいで終わらせるのが良い。専門家にケアしてもらうのがより安全である。②「削らないケア」は、テクニック不要で手軽なため、安全な角質ケアとしておすすめである。

自分の足と向き合い、乾燥や角質など足のトラブルを見極めて、正しいケアをして、冬でも健康で美しい足を保ってほしい。



Footcare Lab.

角質ケアの種類

- ① 削るケア(やすり、軽石など)
- ② 削らないケア(ピーリングなど)

Footcare Lab.

正しい角質ケア

- ①フットバスなどで足を温め、皮膚をやわらかくする
- ②ケアしたい部分の皮膚を張る
- ③ケアしたい部分に向かって、色々な方向から一方方向に動かす(求心性)
- ④全て取りきらず、少し物足りない感じでやめる
- ⑤保湿する

Footcare Lab.

削る角質ケアの セルフケアのポイントは 「物足りない」

※専門家にケアしてもらうのが良い



力づくで
とる



毎日角質
をとる

講演④：医療現場でのベビーフット活用最新事例/株式会社リベルタ 永井 茉友

<講演のポイント>

- ・神経障害などの合併症により末端の感覚が鈍くなる透析患者にとってフットケアは重要な課題。
- ・これまで医療スタッフにより足底の角質の角化に対し、削る角質ケアを採用してきたが、ケア中に誤って創傷を負わせてしまう危険性があった。
- ・ベビーフットの導入によって、削らない角質ケアが安全で有用な方法の一つであることを確認。

■ 削らない角質ケア「ベビーフット」について

ベビーフットは、世の中の女性に「素足・足裏が美しくなることの喜びや重要性」を伝えていきたいという思いから生まれたブランド。

フルーツ酸を主としたジェルローションが入ったフットパックに足を浸すだけで、使用してから約3日後から余分な角質が剥け始め、約1週間～2週間で足裏が赤ちゃんのようにツルすべになる削らない角質ケア商品である。

■ 透析患者においてフットケアは重要な課題。

これまで主流だった削るケアにおいて患者を傷つけてしまう危険性を払拭すべく、削らないケアでの角質除去を検討。

糖尿病などによって腎臓の働きが10%以下になると、血液のろ過が充分に行えず水分や老廃物のコントロールができなくなってしまう。その治療として、人工的に血液の浄化を行う病院を人工透析病院という。

透析を受ける患者の下肢には、閉塞性動脈硬化症（ASO）、末梢動脈疾患（PAD）を併発しやすく、血流の悪化や尿毒症や糖尿病で神経が障害され知覚が鈍化するなどの特徴があり、特にフットケアが重要な課題とされている。そのため、健康な人であればよくある靴擦れやひび割れ、胼胝（タコ）のような小さな傷でも、気付かずに発見が遅れると短期間のうちに傷が拡大し、潰瘍・壊疽が起こる。最後には足を切断する危険性もある。

近年、透析患者の高齢化や糖尿病性腎症の増加傾向に伴い、その課題はさらに深刻さを増している。現在、高齢化が進み、目の不自由な方も多いことから、医療スタッフによる定期的な足の観察を行った上で角質除去、爪のケア、マッサージなどのフットケアが必要不可欠である。

現在の人工透析病院でのフットケアは、フットファイルなどで削るケアが主流となっている。しかし、削るケアには小さな傷を作ってしまうデメリットが生じる他、ケアを行う看護師さんの努力も必要とされる。

そのため梶本クリニック分院では“削らずに角質を除去する”方法について検討し、今回「ベビーフット」による削らない角質ケアの有用性について2回の試験を実施し、以下の3学会で発表した。

- ・2012年9月9日 第79回大阪透析研究会
- ・2013年3月17日 第80回大阪透析研究会
- ・2013年6月20日～6月23日 第58回日本透析医学会学術集会・総会

【ベビーフットの特徴】

フルーツ酸を主としたジェルローションが入ったフットパックに足を浸すだけで、使用してから約3日後から余分な角質が剥け始め、約1週間～2週間で足裏が赤ちゃんのようにツルすべになる削らない角質ケア商品。



【実施した医療機関】

医療法人 好輝会 梶本クリニック分院
人工透析治療を中心として行う病院施設。
モットーは、「患者様に元気に長生きして頂きたい」。特に、長時間透析に注力。



【透析患者の足の対策】

患者自身で気をつけることも大切だが、現在、高齢化が進み、目の不自由な方も多い。
医療スタッフによる定期的な足の観察を行った上で角質除去、爪のケア、マッサージなどのフットケアが必要不可欠となる。



【医療現場にベビーフットが導入された経緯】

透析患者の高齢化や糖尿病性腎症の増加によりフットケアは重要な課題である。足底の角質の角化に対し、削る角質ケアなどを用いて除去してきたが、ケア中に誤って創傷を負わせてしまう危険性があった。

それを解決するために対策を探していた医療スタッフがベビーフットの特徴である「削らない角質ケア」に注目し、相談したいと弊社に連絡があった。それにより、今回の取り組みが実現された。



■ 削らない角質ケアが安全で有用な方法の一つであることを確認

第一回目の試験では、梶本クリニック分院にて維持透析中の患者 12 名（男性 6 名、女性 6 名／透析歴：平均 8.64 年、年齢：平均 61.60 歳）を対象に、ベビーフットを透析日週末に実施し、2 週間後使用前後に角質剥離状態の画像比較と、筋硬度計（※バイオニクス社製 NEUTONE TDM-N1）を用い角質硬度比較を行った後、使用後アンケート調査を実施した。対象期間は 2012 年 6 月 1 日～6 月 30 日である。

その結果、角質剥離の状態は全症例で効果を認めた。筋硬度計の数値はベビーフット使用前において、母趾球側で有意に低下した。踵側では有意な変化は認められなかった。アンケートでは「ベビーフットの角質除去効果は効果あり」が 91.7%であった。「今後、足底の角化の悪化時に再度使用を希望する」が 91.7%となった。また、副作用は認められなかった。しかし、胼胝※1 の完全除去は認められず、今後の課題となった。

※1 胼胝・・・タコ・うおのめ

検証試験①ではベビーフット使用による角質除去効果には有用性を認めたが、1 回の使用では胼胝に対しての効果が得られていなかった。第二回試験ではベビーフット使用による、その後の至適使用頻度についての検討とベビーフット使用后、10%サリチル酸ワセリン（以下ピーリングクリームとする）※2 を併用した胼胝※1 に対する効果を調査した。

※1 胼胝・・・タコ・うおのめ

※2 10%サリチル酸含有のワセリンで、皮膚の角質を軟化させる作用や、癬菌を抑える作用がある。

第二回目の試験では、当院にて維持透析中の患者 21 名※を対象に、ベビーフット使用 1 週間後より、ピーリングクリームを併用した写真・胼胝サイズの比較を行った後、胼胝を伴った患者 6 名に対し VAS スケールを用いて除去満足度の調査を実施した。対象期間は 2012 年 11 月 29 日～12 月 29 日である。

※①ベビーフット継続調査中であった患者 15 名（糖尿病患者 8 名、非糖尿病患者 7 名）

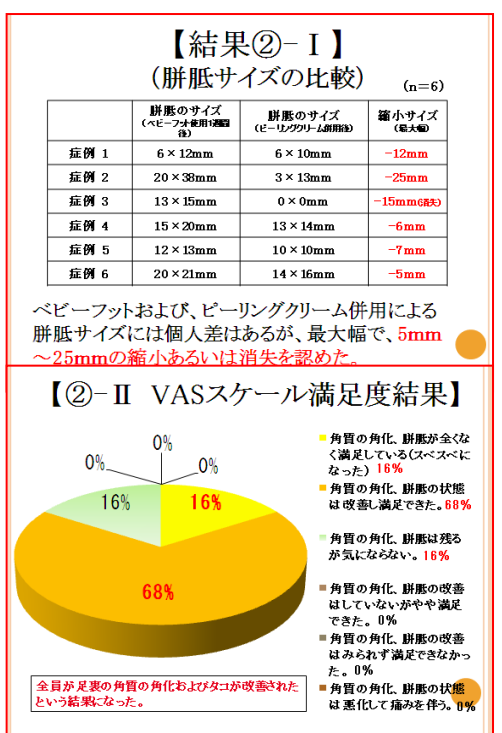
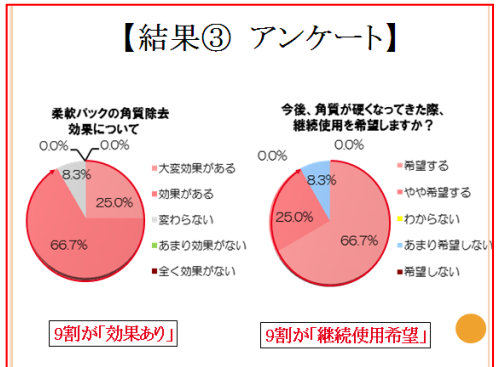
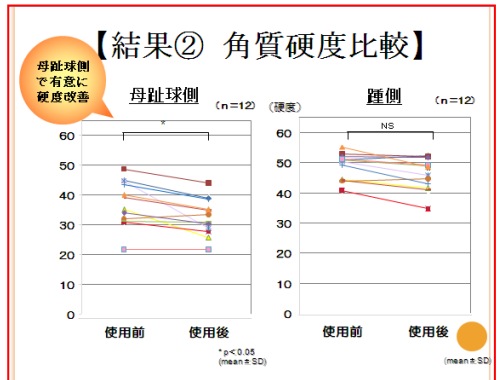
②胼胝を伴った患者 6 名（糖尿病患者 4 名、非糖尿病患者 2 名）
透析歴：平均 6.65 年、年齢：平均 62.60 歳

その結果、ベビーフット使用から 6 ヶ月後に足底の角質の角化、かさつきを認め、再度ベビーフット使用が必要であった患者は 15 名中、12 名であった。状態に応じて定期的なケアを行いピーリングクリームを併用した事で、著しい変化がみられた。踵のひび割れを認めた患者はいなかった。ベビーフットおよび、ピーリングクリーム併用による胼胝サイズには個人差はあるが、最大幅で、5mm～25mm の縮小あるいは消失を認めた。満足度調査では全員が足裏の角質の角化およびタコが改善されたという結果になった。

上記の試験結果を経て、削らない角質ケアにおいて、ベビーフットとピーリングクリームの併用より胼胝の縮小あるいは消失にも効果を認めた。ベビーフットとピーリングクリームを併用した事で、削らない角質ケアを安全に施行でき良い効果が得られた。

実施した医療法人 好輝会 梶本クリニック分院からも「従来の削るフットケアから削らないフットケアを導入したことで、安全に処置することができ、施術側としても不安が軽減できた。患者さんからも『安全で効果があるので、また使用したい』と満足度も高く、大変喜ばれている。」というコメントを頂いた。

今後も医療分野におけるベビーフットの有用性の考察を深めていく。



【実施した医療機関の声】

従来の削るフットケアから削らないフットケアを導入したことで、安全に処置することができ、施術側としても不安が軽減できた。

患者さんからも「安全で効果があるので、また使用したい」と満足度も高く、大変喜ばれている。

病院のモットーである「患者様に元気に長生きして頂きたい」を実現するためにも、現在、削らないフットケア勉強会などを積極的に実施している。

医療法人 好輝会 梶本クリニック分院
院長 金子(きん)もとむと
看護婦

当日の登壇者のプロフィール

■野村 有子（のむら ゆうこ）：野村皮膚科医院 院長、皮膚科専門医、医学博士

慶應義塾大学医学部卒業。同大学医学部皮膚科教室入局後、神奈川県警友会けいゆう病院勤務等を経て、横浜市に野村皮膚科医院を開業。わかりやすく丁寧な診療に定評があり、スキンケア教室、フットケア外来、シューズカウンセリングなど、患者さんに役立つ情報提供にも力を入れている。医院にはアレルギー対応のモデルルームやカフェも併設されている。

■大島 道子（おおしま みちこ）：フットケアサロン「aplicie〜アプリシエ〜」主宰

横浜・元町にあるフットケアサロン「aplicie〜アプリシエ〜」主宰。フットセラピスト。リフレクソロジー、ポドロロジー（ドイツ式フットケア）、オーダーインソール作成等で、多様化する足のトラブルへの施術を行う。また、施術の一環として、フットケアのセルフケアセミナー、姿勢や立ち居振舞いの指導、ウォーキングレッスン等を、個人・法人向けに行っている。

フットケアラボ

□フットケアラボとは…

フットケアラボは、フットケアに関する専門家の監修の元、足の仕組みやトラブル、フットケアの重要性についての情報を発信していく団体。さらに、専門家や各分野のプロフェッショナルによる、足をより美しく見せるための技なども提案していく。

足に悩む人からもっときれいになりたい人まで、アクティブに毎日を生きる現代女性の足の美と健康をサポートすることを目的に活動している。

□ラボメンバー（敬称略/50音順/2013年9月1日現在）

- ・大島 道子（おおしま みちこ）：フットケアサロン「aplicie〜アプリシエ〜」主宰/フットセラピスト
- ・隈元 宜子（くまもと のりこ）：医療法人好輝会 梶本クリニック分院 看護師
- ・近藤 光一（こんどう こういち）：整形外科専門医、リハビリテーション臨床認定医
両国あしのクリニック理事長、あやせ駅前整形外科内科院長
- ・関 博和（せき ひろかず）：せき接骨院院長、ぴゅあスリムプロポーション矯正センター院長
- ・仲 弥（なか わたる）：医学博士、仲皮フ科クリニック院長
- ・野田 弘二郎（のだ こうじろう）：医学博士、日本形成外科学会専門医、神楽坂肌と爪のクリニック院長
- ・吉野 匠（よしの たくみ）：医学博士、日本整形外科学会認定専門医、吉野整形外科院長

□フットケアラボ URL <http://foot-lab.jp/>

—お問い合わせ—

フットケアラボ広報事務局（インテグレート内）

T E L : 03-5771-9959 FAX : 03-5771-5524

担当：伊丹、渡辺、五十嵐