

フットケアラボ主催 マスコミ勉強会

「美人足セミナー 2011 Autumn & Winter」

～秋冬の足のトラブルとケア方法に関する最新情報～

日程：2011年7月12日(火) 11:00～13:00 / 株式会社インテグレート(千駄ヶ谷)

2011年7月12日(火)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「美人足セミナー 2011 Autumn&Winter」を開催いたしました。

本セミナーでは、「美人足」をテーマに、ブーツを履く季節に多い足のトラブル・悩みである水虫、乾燥、むくみなどをケア方法と共に紹介いたしました。

パーツモデルとして活躍する金子エミさんには「おうちでつくる美人足(乾燥・むくみケア)」をテーマに、独自のケア方法を実演を交えてご講演いただきました。

次いで、フットケアラボ事務局より「足の冷え対策としての角質ケアの可能性」に関する実験結果を報告いたしました。

そして、医学博士/仲皮フ科クリニック院長・仲弥先生からは、秋冬の足の悩みとして水虫のメカニズム、解決方法などをお話いただきました。

フットケアの更なる可能性についてご理解いただき、盛会裡に終了いたしました。

■当日の登壇者プロフィール



■金子 エミ(かねこ えみ)
パーツモデル

これまでにコマーシャル 100 本、雑誌出演数百本をこなし、現在も現役モデルとして活躍。近年独自のケア方法が紹介されるなど活躍の場を広げ、パーツ美容研究家・パーツモデル業・二児の母・事業と一人四役をこなす。著書に『女優脚のつくり方(美人開花シリーズ)』、『パーツ女優のからだ図鑑』(ワニブックス刊)など多数。



■仲 弥(なか わたる)
医学博士
仲皮フ科クリニック院長

医学博士、仲皮フ科クリニック院長。慶應義塾大学医学部卒業後、皮膚科教室に入局。その後慶應義塾大学医学部皮膚科の医局長・医長、専任講師を経て、96年より埼玉県川越市に仲皮フ科クリニックを開業。現在、埼玉県皮膚科医会会長、日本臨床皮膚科医会参与、日本皮膚科学会代議員、日本医真菌学会評議員などを務めるとともに全国各地で最新の水虫治療などについて多数の講演を行っている。

—お問い合わせ—

フットケアラボ事務局

TEL : 03-5469-3500 FAX : 03-5469-3005

メールアドレス : info@foot-lab.jp

担当 : 小西、五十嵐

セミナー概要

□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です。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きます。

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おります。

□ラボメンバー (敬称略/50音順/2011年8月2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
- ・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
- ・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

《セミナーテーマ》

美人足＝健康で素足がキレイな足

- | | |
|----------|---------------------------------------|
| ポイント ①健康 | トラブルのない健康な足。 |
| ②清潔感・質感 | 素足でも自信を持って人前に出せる足。乾燥していない、足裏までうるおった足。 |
| ③ケア | きちんとケアされた足。 |

講演①：金子エミ流 おうちでつくる美人足(乾燥、むくみケア)／パーツモデル・金子エミさん

パーツモデルとして活躍する金子エミさんには「おうちでつくる美人足(乾燥・むくみケア)」をテーマに、独自のケア方法を実演を交えてご講演いただきました。

＜金子エミさんが考える美人足とは＞

金子エミさんが考える美人足とは、清潔感があり“好感を持たれる足”。足先や手、デコルテ、耳などの細部のパーツケアは、私生活が見えてしまう。特に足先や足裏はケアをしていないとそれなりの状態になってしまうので、一年を通してケアすることが必要。

女性はいつでも“靴を脱げる足”にしておくことが大切。

＜金子エミさんが教えるフットケア方法＞

金子エミさんのフットケア方法は、年に1回の足裏の角質ケアと、月2回のネイルサロンでの甘皮の処理。かかとや甘皮のケアは加減が難しいため、自分では行わない。かかとは削り過ぎると硬くなり悪循環になってしまうため、プロにケアしてもらう。その良い状態を触って、知って、キープしていくことを心がけている。

セルフケアとして、ヨーグルト・荒塩・はちみつで作ったスクラブで、お風呂上りにこまめにケアする。乾燥が激しく足がごわつく冬場には、ピーリングタイプの角質ケアを自分のプログラムに取り入れている。

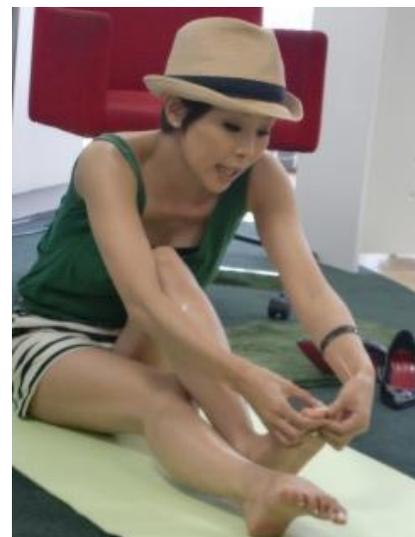
しかし、角質ケアは放置してしまうと乾燥の原因になるため、角質ケア後の化粧水とクリームの保水・保湿のWケアはとても重要。一度角質が硬くなってしまうと、化粧水やクリームを塗っても浸透しないため、浸透しやすい足裏にしておくことも大切。

また、足裏ケアによく使用するのはオリーブオイル。特に硬い部分にはボディークリームにオイルをプラスして塗る。

「美人足」をつくるには、何かをしながらでも良いので、意識してケアすることが重要。

Footcare Lab. おうちでつくる美人足 ～実践編～

- ① ダブルケア
 - ・1: 基本の保水
 - ・2: 基本の保湿
- ② スペシャルケア
- ③ むくみケア



講演②：足の冷え対策としての角質ケアの可能性／フットケアラボ事務局

フットケアラボでは、「足の冷え対策としての角質ケアの可能性」を調査すべく、足裏温度状態の改善に関する有用性調査を実施いたしました。

＜調査内容＞

■期間：平成 23 年 1 月 22 日～平成 23 年 2 月 5 日

■被験者：20 代後半～40 代の女性計 12 名

■調査内容

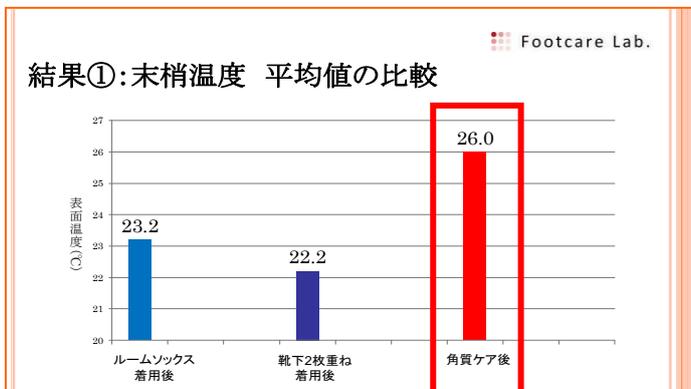
測定前の足裏の温度状態を同一条件にするため、測定前に必ず冷水に 3 秒足を浸し測定。

－第 1 回測定 角質ケア前 ※ルームソックス着用後、靴下 2 枚重ね着用後

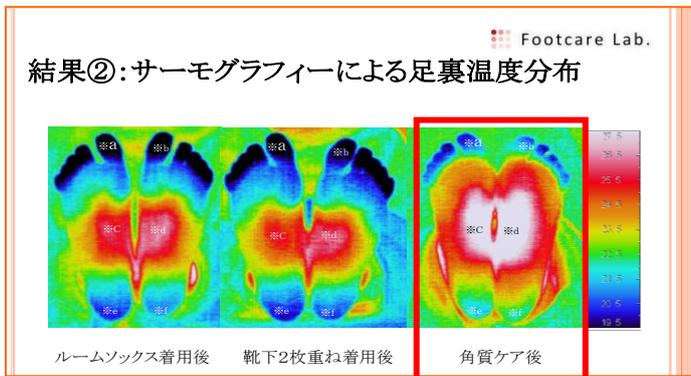
－第 2 回測定 角質ケア後 ※第 1 回より約 2 週間後

■測定項目：末梢温度測定およびサーモグラフィー撮影

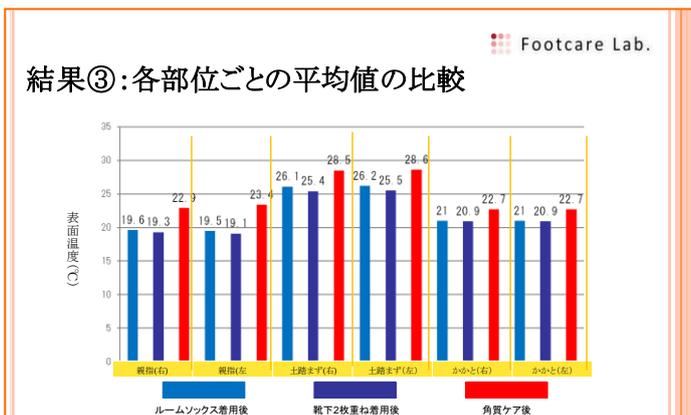
調査の結果、以下のように足の冷え対策としての角質ケアの有用性が示唆された。



この実験では、角質ケアは、靴下などであたためるよりも効果的に、足の温度状態を改善することが示唆された。



土踏まずに関しては、対象者全員の両足共に、角質ケア後は、各靴下着用 5 分後の素足の状態と比較して、有意に高い温度を示した。かかとは、約 91%の人が温度上昇。親指は、約 83%の人が温度上昇。



角質ケア後の足は、各靴下着用 5 分後の素足の状態と比較して、平均して約 3℃～4℃ほど温度の上昇がみられた。親指に関しては、約 10～12℃ほどの温度の上昇がみられた被験者もいた。

講演③：秋冬の足の悩み(水虫)と解決方法／医学博士 仲皮フ科クリニック・仲弥先生

セミナーの最後の講演として、医学博士/仲皮フ科クリニック院長の仲弥先生から、「秋冬の足の悩み(水虫)と解決方法」をテーマにご講演頂きました。

<日本人の4人に1人は水虫>

日本臨床皮膚科医会は、2007年4月1日～5月31日に34,730例を対象に、足白癬・爪白癬の実態と潜在罹患率の大規模疫学調査を行った。その結果、日本人の4人に1人が足に何らかの白癬を持ち、5人に1人が足白癬、10人に1人が爪白癬に罹患しているということがわかった。

<水虫種類>

水虫には、かゆみをともなう趾間型足白癬・小水疱型足白癬、かゆみをともなわない角質増殖型足白癬・爪白癬の4種類があり、かゆくない水虫に気づかず放置している人が意外と多い。

また、「水虫だ」と思っている人の2～3人に1人は実は水虫ではない他の病気である。専門医でなくてはその鑑別は難しいため、正しい診断をしてもらうことが大切だ。

なお、水虫は、年齢が上がるにつれ、発症率も高くなる。一方、若い女性もハイヒールやブーツなどの影響で、水虫にかかりやすくなっている。

<水虫の原因、メカニズム>

水虫の原因である白癬菌は、死んだ細胞＝角質層・爪・毛の中でのみ活動可能で、その角質層が最も厚いのも、白癬菌がつきやすいのも“足の裏”である。しかし、白癬菌が皮膚についてもすぐに感染するわけではなく、白癬菌は24時間以上かけてゆっくり菌糸を出しながら角質に入っていくため、最低一日一回洗っていれば、たとえ菌がついても水虫にならない。

<水虫を防ぐには>

やすりや軽石などで皮膚を傷つけると菌が皮膚の中に入りやすくなってしまいます。さらに皮膚をこすると、どんどん角質は厚くなってしまいますため、皮膚にとって摩擦は良くない。ただ、足裏の角質が厚い場合は白癬菌の生息の場である角質を減らすため、厚い角質をナイフで削ったり、適度なピーリングで余分な角質を除去するなどのケアが良いだろう。

予防方法としては、足をよく洗って清潔にする/床やカーペットをよく掃除する/スリッパやバスマットを共用しない/バスマットはこまめに取り替える/毎日同じ靴をはかないなどが重要である。

<水虫とニオイの関係>

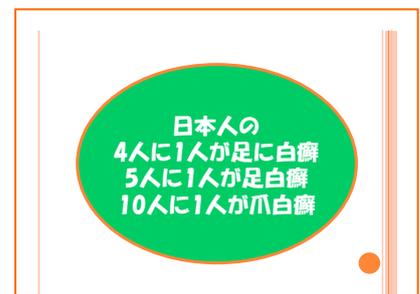
また、水虫と足のニオイに関しては直接の関係はないが、水虫の足が臭う理由として、趾間型・小水疱型の水虫の場合、汗・リンパ液などにより足裏の常在細菌がより活性化し、皮脂を脂肪酸に分解するため、強烈なニオイを発生すると考えられている。

そのため、効果的なニオイケアは、ニオイの素(細菌、リンパ液や汗)を取り除くこと、こまめに足を洗い乾燥させ、清潔にすること、細菌の増殖を抑える水虫薬を塗ることである。

<これからの季節の水虫対策>

冬に悪化する水虫は、角質増殖型足白癬である。冬は汗をかかなくなり、空気も乾燥し、足の裏のゴワゴワやガサガサが目立つようになる。しかし本来冬は白癬菌が冬眠状態になるため、薬をつければ大きなダメージを与えられ、白癬菌を退治するチャンスなのだ。

何より、水虫を完治させるためには、確かな専門医を受診しきちんと診断してもらうこと、医師の指示通りに薬を使用し、日常生活の注意をきちんと守ることが大切である。



水虫の予防方法

- 足をよく洗って清潔にする
- 床やカーペットをよく掃除する
- スリッパやバスマットを共用しない
- バスマットはこまめに取り替える
- 毎日同じ靴をはかない

■確かな専門医を受診し、
きちんと診断してもらうこと

■医師の指示通りに薬を使用し、
日常生活の注意をきちんと守ること