

## フットケアラボ主催 マスコミセミナー

## 「美人足セミナー 2012 Spring &amp; Summer」

## ～サンダルシーズンに向けたフットケアの実態と美人足の作り方～

日程:2012年4月26日(木) 13:00～15:00/スタイル南青山 ROOM3(外苑前)

2012年4月26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「美人足セミナー 2012 Spring & Summer」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、「美人足」をテーマに、サンダルシーズンに向けたフットケアの実態と美人足の作り方について紹介いたしました。

フットケアラボからは「フットケア」に関する最新の意識調査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～」主宰でフットセラピストの大島道子先生からは、足の専門家の視点から、サンダルが似合う美しい足になるための正しいフットケアの方法をご紹介いただきました。

そして、医学博士・薬学博士の田口茂先生からは、最新のフットケア方法であるフットピーリングについて、医学的観点からお話いただきました。

また、パーツモデルの金子エミさん、ネイルエステティックサロン「Hands-On」主宰の井上由美先生には、フットケア方法や足元ファッションのトレンド、美人足の魅せ方についてお話いただきました。

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。

## &lt;セミナーのポイント&gt;

■ 講演①：フットケアに関する最新の意識調査の報告/フットケアラボ事務局

- ・ 8割以上の女性が「かかとのかさつき」に悩んでいる。
- ・ ヤスリや軽石などで削る足裏の角質ケアの正しい方法を理解していない女性は9割以上。
- ・ 「削るケア」によって肌トラブルを経験した女性は3人に1人以上。
- ・ 「削らないケア」に興味がある女性は7割以上。

■ 講演②：美しい足になるための正しいフットケアの方法/大島道子先生

- ・ 正しい角質ケアの方法は、まずは角質を除去すること。角質ケア+保湿が美人足を作る。
- ・ 「削るケア(やすり、軽石など)」…専門家にやってもらう。
- ・ 「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。

■ 講演③：最新のフットケア方法であるピーリングの可能性/田口茂先生

- ・ ドライスキンの改善には、肌のターンオーバーを正常に戻すことが重要！
- ・ 肌のターンオーバーを正常に戻すには、肌の内側からは、食べ物、運動、生活習慣を改善。
- ・ 「削らないケア」は、肌を痛めず、肌の外側からターンオーバーを正常に戻すので、注目。

■ 講演④：金子エミ流 サンダルが似合う美人足の作り方とトレンドの足元ファッション

/金子エミさん、井上由美先生

- ・ 保湿の前には、必ず古い角質をケア。  
金子エミさんはソフトピーリングも角質ケアに取り入れている。
- ・ 美人靴は、かかとを浮かせないデザインの細ストラップサンダルやヌーディーなパンプス。
- ・ シャーベットカラーの洋服やメイクの時は、ペディキュアを同系色の濃いめのカラーに。

【本件に関するお問い合わせ先】

「フットケアラボ」事務局

[info@foot-lab.jp](mailto:info@foot-lab.jp)

## 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：フットケアに関する最新の意識調査の報告/フットケアラボ事務局

<講演のポイント>

- ・8割以上の女性が「かかとのかさつき(乾燥や角質)」に悩んでいる
- ・ヤスリや軽石などで削る足裏の角質ケアの正しい方法を理解していない女性は9割以上
- ・「削るケア」によって肌トラブルを経験した女性は3人に1人以上
- ・「削らないケア」に興味がある女性は7割以上

<調査内容>

- 調査期間：2012年4月13日(金)～15日(日)
- 調査対象：20代～50代の全国の女性 414名
- 調査方法：インターネット調査

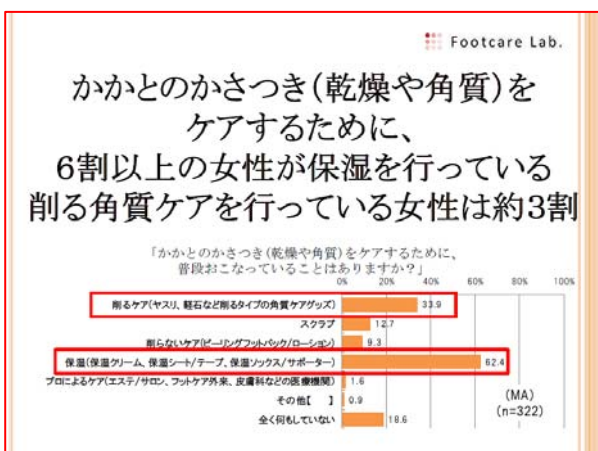


### ■ 8割以上の女性が「かかとのかさつき」に悩む

「素足の悩みが気になる季節」は、女性の7割以上が「夏」と回答しており、その悩みの内容「素足の季節に気になる足の悩み」は、「かかとのかさつき(乾燥や角質)」が8割以上でトップ。多くの女性がかかとを気にしていることがわかった。

井上先生によると、実際にサロンへの来客が増えるのは、春～夏にかけての時期で、夏に足のトラブルが発生するというよりは、冬の間にも隠していた足が露出されるため、足の悩みが気になってしまう季節とのこと。

また、そのかかとケアを気にするきっかけとしては、約6割の女性がサンダルを買ったとき/履くときと回答。



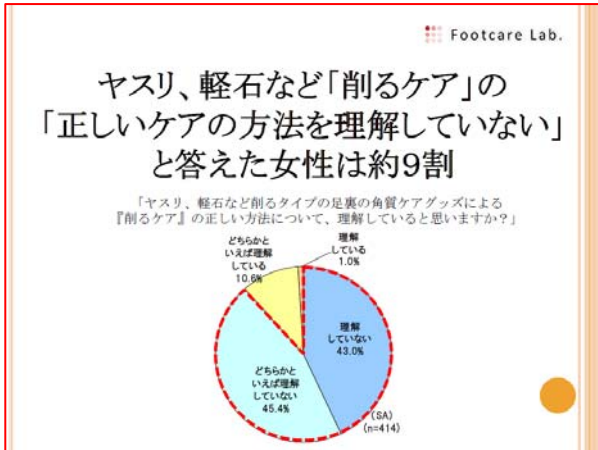
### ■ 「保湿をしても潤いが保たれていない」と感じている人は約7割

「かかとのかさつきをケアするために、普段行なっていること」としては、女性の約6割が「保湿」、約3割が「ヤスリや軽石などの削るケア」と回答。

しかし、保湿を行なっていると答えた女性に、「保湿ケア後、かかとのかさつき状態は改善され、潤いは保たれているか」を聞いたところ、約7割の女性が「保湿でケアしても、潤いは持続しない」と回答。

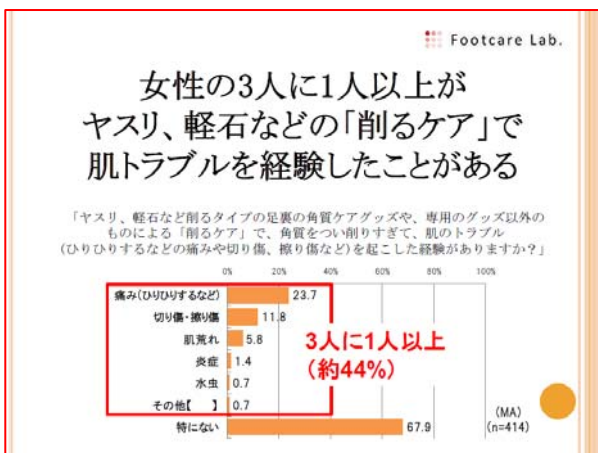
金子エミさんによると、かかとは顔などの約10倍角質が厚いため、角質ケアをした後でないと、保湿が行き届かないとのこと。そのため、角質を除去し、その後、保水、保湿をするのが大切とのこと。

保湿ケアだけでは効果を実感していない、不十分であることがわかった。



■ 「削る」足裏の角質ケアの正しい方法を理解していない女性は9割以上

また「ヤスリ、軽石などで削る足裏の角質ケアの正しい方法を理解しているか」聞いたところ、約9割もの女性が正しい削るケアの方法を理解していないという結果に。

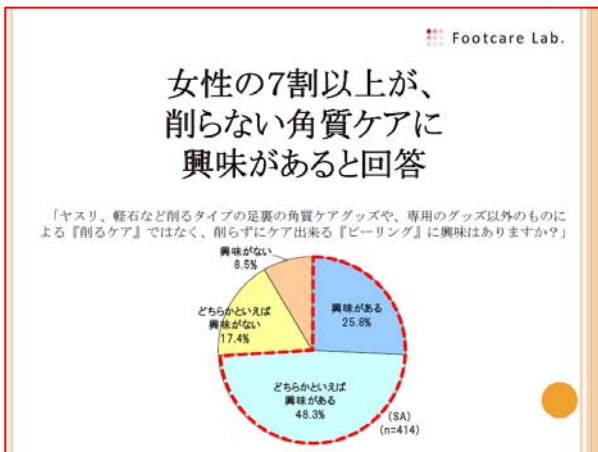


■ 「削るケア」によって肌トラブルを経験した女性は3人に1人以上

更に女性の3人に1人以上が、「削るケア」で、痛みや切り傷・擦り傷などの肌トラブルを経験したことがあることが判明。

なおかつ、爪切りや眉ばさみ、カッターなどの角質ケア専用のグッズ以外のものを使って角質ケアをしたことがある女性は、約4割にも上ることが分かった。

大島先生によると、セルフケアをしているが思うような効果が表れず、ケア方法で悩んでいる女性は多いため、安全で正しい角質ケアの方法を理解することが重要とのことだった。



■ 「削らないケア」に興味がある女性は7割以上

ピーリング等の「削らないケア」に興味があるかどうかの質問では、約7割の女性が興味アリと回答。「削るケア」と「削らないケア」の両方の経験者にケア方法の実感を聞いたところ、「削るケア」よりも「削らないケア」の方が楽しかったという回答が半数以上を占めた。中には、「削らないケア」の方が、「削るケア」よりも綺麗になったという意見もあった。

田口先生からは、削らないケアで肌のターンオーバーを促し、正常な肌になれる可能性があり、足裏も顔の肌と同じようにケアをしてほしいとのことだった。

## 講演②：美しい足になるための正しいフットケアの方法/大島道子先生

<講演のポイント>

- ・角質がたまる原因：①靴、②歩き方、③足
- ・正しい角質ケアの方法：
  - －まずは角質を除去することが必要。角質ケア＋保湿が美人足を作る。
  - －「削るケア(やすり、軽石など)」…専門家にやってもらう。
  - －「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。

### ■ 角質がたまるメカニズム

角質はたまる人とたまらない人がいる。正常な肌であれば、約 28 日周期でターンオーバーが行われる。

肌が硬くなるメカニズムは、肌に刺激があたると、防御反応として硬くなる。

特に足の裏は、歩くたびに下からの刺激を受けるが、代謝が良ければ角質はたまらない。しかし、過度の刺激や摩擦があると角質がたまってしまい、カサカサになったり、粉をふいたりする。

たまった角質をそのままにしておくと、更に代謝が悪くなってしまい、より硬くなったり、厚くなったり、ひび割れたりする。



### ■ 角質がたまる3つの原因 靴、歩き方、足

角質がたまる原因は、大きく分けて①靴、②歩き方、③足、の3つ。

①「靴」が原因で角質がたまるメカニズムは、「靴そのものの原因」と「靴の選び方」の2つがある。

解決策としては、(1)「構造の良い靴選び」…靴を上から押したときにグラグラしないこと等が大切。(2)「足にあった靴選び」…足長・足囲と靴のサイズがしっかり合っていると、足に負担がかかりにくい。(3)「靴を調整する」…市販の靴が合わない、足のサイズに左右差があるような場合は、インソール等で靴を調整すると良い。



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。

自分の靴のかかちを見て、全体的に均等にすり減っているのが理想。例えば外側だけすり減っていると、足の外側を使いやすい癖の場合が多く、かかちの外側や小指の横が硬くなり、角質がたまってしまいがち。歩き癖は知らず知らずのうちについてしまうが、日々の歩き方や姿勢に気をつけることで、少しずつ改善が図れる。



③「足」が原因で角質がたまるメカニズムは、「足自体の問題」と「ケア不足や間違った角質ケア」がある。「足自体の問題」とは、体質的なことと、市販の靴に合いやすいか否かが関係している。市販の靴が合わない人は、①の「靴を調整する」とよい。そして、毎日使う足は毎日ケアをするのが望ましい。それでも角質が溜まったら、「正しい角質ケアを行う」ことで解決できる。

### ■ 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

角質ケアには、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)、③保湿ケア(保湿クリーム、化粧水など)がある。

角質ケア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。まずは「余分な角質を除去することが必要」である。「角質ケア」＋「保湿」が美人足を作る。

そして、①「削るケア」をセルフケアで行うと、「角質ケア用品でないものを使用する」、あるいは角質ケア用品を使用しても、「力づくでとる」「毎日角質をとる」等で肌トラブルをおこすことがあるので、専門家にケアしてもらうのが安全。②「削らないケア」は、溜まった角質の安全なセルフケアとしておすすめである。

靴、歩き方、足の問題と角質ケアのやり方をトータルに見なおして、サンダルが似合う素足美人に！



**講演③：最新のフットケア方法であるピーリングの可能性/田口茂先生**

<講演のポイント>

- ・ドライスキンの改善には、肌のターンオーバーを正常に戻すことが重要！
- ・「肌のターンオーバーを正常に戻す」には、肌の内側からは、食べ物、運動、生活習慣を改善。
- ・「削らないケア」は、肌を痛めず、肌の外側からターンオーバーを正常に戻すので、注目。

**■ 日本人に増えるドライスキン**

一般的に「ドライスキン＝乾燥肌(あれ性肌)」は角質細胞層の水分量が10%未満を言い、「角質水分<10%」で「肌荒れ」になり、「角質水分<5%」で「ひび割れ」が起こってくる。更に乾燥が進むと、超乾燥肌状態となる。アトピー性皮膚炎や敏感肌は、この超乾燥肌状態であると言える。

ドライスキンでは、角質細胞層がまだらになり、皮膚の防御機能が果たせず、アレルギーや微生物といった異物が肌に刺激を与え、炎症等のトラブルが起こる。また、肌(角質細胞層)の水分が逃げてしまうという悪循環に陥りやすい。

日本人の肌の現状は、この「ドライスキンが増えている」のが実情。原因としては、「食・住の欧米化」「シャワーのみの入浴スタイル」「運動量の減少」が挙げられる。室内が快適になったことで、汗をかかなくなり、通常なら約200万個ある全身の皮脂(エクリン)腺、汗(エポクリン)腺が減少し、皮脂(あぶら)と汗(水)の分泌異常がおこり、汗が臭くなるということもある。対策として、運動をすることで汗をかくことが必要だが、運動のメリットは血行が良くなることもある。

**■ 見落としがちな足裏は、特にケアが重要！**

敏感肌の人の悩みとして、顔に関しては「ニキビ・吹き出物ができる」「乾燥してカサカサする」「赤みやかゆみができる」等が挙げられ、ケアにも気をつけている。しかし、足裏に関しては「皮膚常在菌アンバランス」「ひび割れ部分に炎症」「痛い・カカトが踏めない、水虫の感染で炎症」等のトラブルの恐れがあるが、顔のようにケアされていない。

足裏のケアも顔のスキンケアと同じように、肌のターンオーバーを正常に戻すことが重要！

それには、肌の内側からは、「食べ物」「運動」「生活習慣」の改善が重要である。アトピー性皮膚炎も、これらに気をつけることで改善することがある。

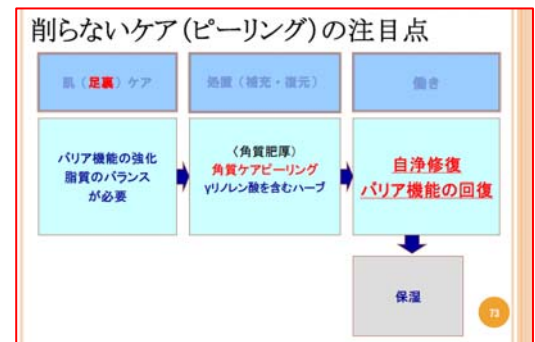
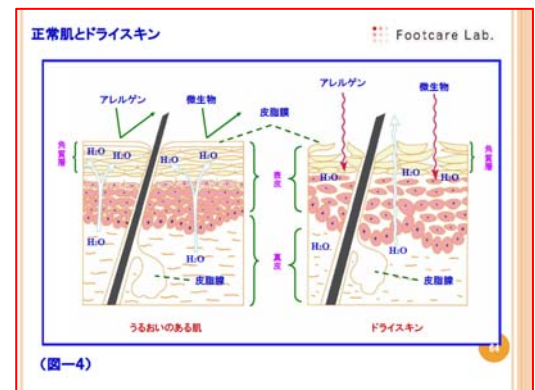
そして、肌の外側からは、「フットケア」が重要である。顔と同様、パックやマスクをすると良いが、それが大変な場合は、シャワーではなく、せめてお風呂に入ることが重要である。

**■ ターンオーバーを正常に戻す「削らないケア」に注目**

フットケアには、削るケアと削らないケアがあるが、「削るケア」は、弱っている肌に行くには、「バリア機能の保持」「脂質のバランス」に注意が必要なので、プロにやってもらうことを推奨する。

「削らないケア」は、肌を痛めず、肌のターンオーバーを正常に戻すので、注目している。削らないケア(ピーリング)を行うことで、肌が自浄修復され、バリア機能の回復が図れる。注意点としては、フットケア後は、保湿成分でしっかり保湿を行うことである。

ライフスタイルの欧米化等によって増えているドライスキンに対し、肌のターンオーバーを正常に戻すことが重要だが、それには、食事・運動・生活習慣の改善と削らない角質ケアが有効である。



## 講演④：金子エミ流 サンドルが似合う美人足の作り方とトレンドの足元ファッション / 金子エミさん、井上由美先生

<講演のポイント>

- ・保湿の前には、必ず古い角質をケア。  
金子エミさんはソフトピーリングも角質ケアに取り入れている。
- ・美人靴は、かかとを浮かせないデザインの細ストラップのサンダルやヌーディーなパンプス。
- ・シャーベットカラーの洋服やメイクの時は、ペディキュアを同系色の濃いめのカラーに。

### ■ 保湿の前に、必ず古い角質をケア

金子エミさんが考える美人足のポイントは、見ていて心地が良いもの、清潔感があり、潤いがあること。ケアとしては、何よりも保湿が大事だと考えている。そして、保湿の前には、古い角質のケアを必ず行う。保湿は、サンダルを履く時期だけでなく、一年中通じて行う。井上先生も同じく潤いが大事であるとの見解。要らない角質は特に乾燥している角質であるため、要らない角質を除去することで、ターンオーバーを促し、保水・保湿を行うことが大切。



### ■ 金子エミさんは、ソフトピーリングを角質ケアに取り入れている

金子エミさんは家にあるものだけで行うソフトピーリングも角質ケアに取り入れている。ヨーグルト・荒塩・はちみつを作って、お風呂あがりに週1回「かかと」「膝」「肘」を、削り過ぎないように気をつけてケアする。とはいえ、最初にプロにケアしてもらい、良い足裏の肌の状態を知った上で、その状態をキープしていくことを心がけている。

井上先生によると、その人の生活スタイルに合った角質ケアが重要であるとのこと。例えば、運動をしている人や、よくヒールを履く人の場合は、角質を取り過ぎると、その後、厚い角質が付きやすくなってしまいます。また、セルフケアで気をつける点は、角質ケア後は必ず保湿をすること。

金子エミさんは、常にバッグの中にお財布・携帯とともに必ず化粧水も入れて持ち歩いており、ケア後には化粧水とクリームで保湿する。乾燥が激しい時期は、更にオイルを追加する。

井上先生から、角質ケアを行う際には、足を温めて血行が良くなってからケアを行った方が、より効果的とのアドバイスがあった。



### ■ さらに美人足に見せる 靴とペディキュアの選び方

美人足をさらに美しく見せるペディキュアとして、井上先生オススメの美人カラーは「赤」。自分の肌に合わせたカラー選びが重要で、ブルー系の肌には「真紅」、オレンジ系の肌には「朱赤」が良い。足の血色の悪い部分の色を濃くしたカラーを塗ると、足のくすみが目立たなくなる。

そして、春夏のトレンドカラーはシャーベットカラー。洋服やメイクのシャーベットカラーと同系色の濃いめのカラーのペディキュアが映える。また、グレーやシルバー等を取り入れてもファッションナブルになる。

金子エミさんは、美人足をさらに美しく見せるサンダル・パンプスの選び方として、足の疲れ・むくみがでにくい、かかとを浮かせないデザインの、細ストラップのエlegantなサンダルや、脚長効果があるヌーディーなシンプルパンプスを選ぶようにしているとのこと。

金子エミさんからは、「女性ならフットケアをして、靴に負けない足、いつでも“靴を脱げる足”」にしておくことが大切」とメッセージ。

井上先生からは、「ペディキュアは大人の女性が楽しめる部分なので、ペディキュアにも気を抜かずに、挑戦してみてください!」とメッセージ。



## 当日の登壇者のプロフィール

**■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**

横浜・元町にあるフットケア専門サロン

「aplicie～アプリシエ～」主宰、フットセラピスト。

リフレクソロジスト、ポドロジスト(ドイツ式フットケア)、

Orthotics Society フットケアトレーナー、自然

療法フットケア、姿勢&ウォーキング講師。多様化する足のトラブルへの施術を行うだけではなく、フットケアやウォーキングと姿勢のセミナーや企業研修等も行っている。



**■田口 茂 (たぐち しげる):**  
**医学博士・薬学博士**

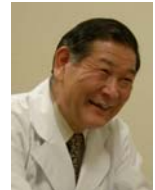
東京薬科大学大学院修了。数々の研究のための

留学を経て、昭和 56 年東京薬科大学、博士号

取得。平成 14 年東京医科大学、医学博士取得。

現在、有限会社カンズ研究開発 研究所長。

所属学会：日本薬理学会、日本生化学会、日本薬学会、日本血栓止血学会、日本循環器学会、日本皮膚科学会、日本栄養・食糧学会。



**■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約 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。



撮影:小泉修(Q's)

**■井上 由美(いのうえ ゆみ):**  
**ネイルエステティックサロン「Hands-On」主宰**

1986 年よりマニキュアリストとしての活動開始。ネ

イルエステティックサロン「Hands-On」主宰、オー

ナーマニキュアリスト(表参道・用賀・浜田山の3店舗)

サロンワークとともに雑誌や広告、TVCM などの撮影、

講習会、イベントなど幅広く活躍中。20 年以上の経験を元にオリジナ

ルハンド&フットケア商品「HO シリーズ」を発売(2009 年)。ネイルデザ

インの提案や特殊技法によるネイルづくりはもちろん、爪だけでなく、

手足全体を美しく見せるノウハウを豊富にもつ。巻き爪補正「ペディ

グラス」社 マスターエドゥケーター。



## 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もと、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する団体です。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/2012年5月22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
- ・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

【本件に関するお問い合わせ先】

「フットケアラボ」事務局

[info@foot-lab.jp](mailto:info@foot-lab.jp)