

身だしなみはバッチリ！  
…だけど本当に大丈夫？

# フットケアは 足裏まで 抜かりなく。

ヒールで颯爽と歩く女性。  
足裏のケアが必要かも。

うおの目とは、足裏や足の指の角質が厚くなる病気。日頃からヒールの高い靴やサイズに合っていない靴を履いていると、角質が皮膚の内側に向かって増殖し、硬い芯ができてしまいます。それが神経を圧迫して痛みが生じます。

一方たこの場合は、うおの目と同様、角質が厚くなり硬化しますが、

教えてくれたのは…

野村皮膚科医院院長

野村有子先生

あらゆる皮膚疾患について丁寧に説明。治療からスキンケア法まで幅広く、きめ細かに指導する。

春になるとタイツからストッキングに、ブーツからパンプスに替わり、足元を見せる機会が多くなります。つい油断していると足裏がとんでもないことに。今からしっかりケアを。

その足裏、  
うおの目・たこの  
可能性があります！

親指の外側



幅の狭いハイヒールを履いたときにできやすい。足のサイズや形に合った靴を選ぶことが大切。

小指・薬指の付け根



O脚やガニ股、外反母趾の場合にできやすい。見た目だけでなく、強い痛みを生じることがある。

薬指の外側



先端のとがった靴や足のサイズに合っていない靴を履いてしまう場合でできやすいのが薬指の外側。

中央



ハイヒールをよく履く場合、足裏の中央部分の一点に力が集中してしまうためにできてしまう。

