

今月のグレース  
Monthly Grace

## フットケア(足の治療)していますか？

爪が厚く、ご自宅の爪切りで切れずお困りではありませんか？ 切れず伸びてしまった厚い爪や足の裏のタコは皮膚を圧迫し、歩く時の苦痛につながります。痛みをかばうために、いつもと違う歩き方をし、腰が痛くなることもあります。フットケアはとても大事です。



- クリニックで治療可能な保険診療内の治療方法があります -

- ① **爪切り**：爪が厚くなり普通の爪切りで切れないことがあります。特に足の親指に多い症状です。厚くなると靴を履くときに圧迫し指全体が痛くなることがあります。
- ② **タコ、魚の目**：硬くなると皮膚を圧迫し、皮膚の下で出血することがあります。まれに、感染症を起こす可能性があります。
- ③ **陥入爪**：テープなどで圧迫している皮膚を引っ張るだけでも落ち着くことがあります。また、爪の切り方も重要です。
- ④ **水虫**：水虫が原因で爪が厚くなり陥入爪の原因になることもあります。爪水虫の場合は内服で治療することができます。指の間や足の裏に水虫がいることが多く、乾燥肌だと思っけていても実は水虫のことがあります。



※お時間ある場合は、フットバス(足湯)で足を温めて柔らかくしてから治療いたします。お気軽にご相談ください。