

# 今年の冬はかかとつるつる♪ カサカサ防止対策

秋になるとカサカサ、ごわごわ、ひび割れが気になるかかと。カサカサになる原因と対策を知って、今年の冬はかかとつるつる、心もぼかぼかを目指しましょう。

「教えてくれた人」



株式会社  
ナリス化粧品  
青木 悠多さん



こころ&からだの  
健康アドバイザー  
兵庫 美和子さん  
(コープいしかわ教え合い講師)

## 「カサカサ」 の原因

### 加齢

古い角質が自然にはがれ落ちる肌の新陳代謝(ターンオーバー)は、顔であれば約1ヵ月周期\*です。しかし、かかとであれば約4ヵ月周期\*になるため、特に古い角質が溜まりやすい箇所になります。また、加齢とともに、さらに新陳代謝(ターンオーバー)が遅くなるため、角質層が厚くなりやすく、ガサガサやひび割れの原因になります。

\*目安です

### 物理的ダメージ

かかとは体重がかかったり、歩く時に刺激を受けたりするので、体の中で一番刺激を受けやすい場所。それを守ろうとして角質層も厚くなっていきます。ひじやひざも曲げ伸ばしをする動作によって刺激を受けることが多いので、角質層が厚くなります。

### 乾燥

かかとを中心とした足の裏には、皮脂を分泌する「皮脂腺」がないので、他に比べて皮膚のうるおいが少なく、元々乾燥しやすい状態にあります。ちなみに、足の裏が湿ったり蒸れたりするのは、「汗腺」から出る汗が原因です。

角質ケアが  
ポイント!



## ローションで 保湿する

つるつるフットローション  
50ml(次回10月4回)  
前回9月3回 713円(税込)

この商品はかかとを柔らかくし、しっかり保湿するタイプのもので、

角質を柔らかくする尿素\*1とリンゴ酸\*2、水分バランスを整えるハトムギ由来のヨクイニンエキス\*3が入っているので、角質そのものを溜まりにくくします。

\*1角質柔軟成分 \*2皮膚保護成分 \*3保湿成分

直接塗れる  
スポンジタイプなので、  
手を汚さず手軽に  
使えます。



気になる場所にスポンジを押し当て、くるくると塗るだけ。“削らないべたつかない かかとケア”です。かかとだけでなく、ひじやひざにも使えます。

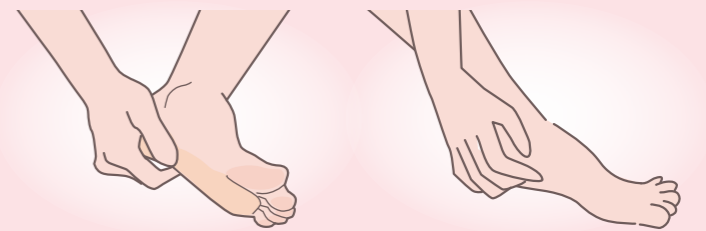


## かかとをほぐして 血流改善

血流が良くなることで乾燥を防ぎます。入浴後がおすすめ。

①かかとの真ん中、周囲を順番に親指で押す。

②手の平でかかと全体をしっかり握る。



## 足湯でもOK!

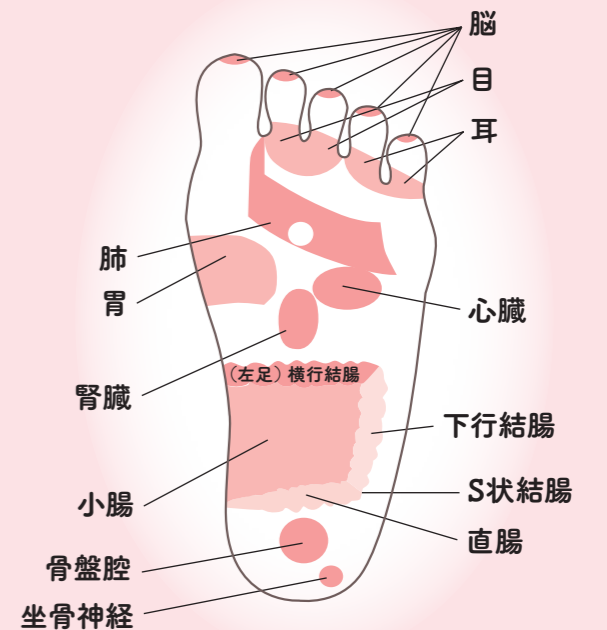
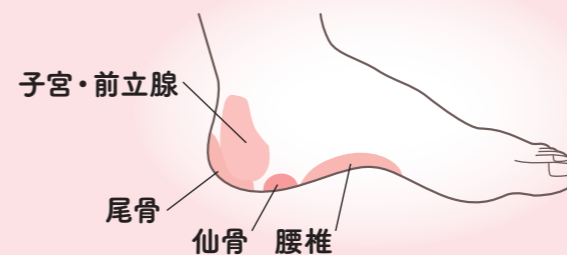
湯船に浸からない場合は、足湯をしながらシャワーをすると足全体が温まり、かかとも柔らかくなります。

足を温めて  
カサカサをケア



## かかとケアで腰痛、 生理痛予防にも!

足の裏は体全体の縮図になっているので、足の裏を見れば体の状態がわかります。かかとは腰の部分の部分を反映していて、生殖器にもつながっています。かかとを温めてほぐすと腰痛、生理痛、坐骨神経痛を予防してくれます。安眠につながるツボもあります。



## かかとケア Q&A

Q1 やすりで削ったらダメ?

A1 おすすめできません。なぜなら削ってしまうと、その時はざらつきがなくなったように感じますが、刺激を与えてしまうので、さらに角質層が厚くなりやすいです。

Q2 角質ケアの  
効果的なタイミングは?

A2 乾燥が気になり出す10月頃から始めましょう。ひどくなってからやり始めるより、今の時期から毎日ケアするのがベストです。特に入浴後はお肌が柔らかくなっているのでローションが浸透\*しやすいです。

\*角質層まで

Q3 特に  
カサカサが気になるときは?

A3 お出かけ前と入浴後の朝晩1日2回塗るのがおすすめです。塗った後に靴下を履くとさらに良いです。