



爪は健康のバロメーター

爪は健康のバロメーターと言われるほど、体の影響を受けやすい部分です。爪の異常から病気の早期発見や健康管理に役立ちます。

しかし爪については、意外と知らないことが多いようです。知っておきたい基礎知識をご紹介します。

爪は皮膚の一部が角化してできたもので、指の末節を保護するとともに、ものをつかむのに役立っています。また足の爪は歩行を支えているのです。

目に見える部分を「爪甲」、皮膚に隠れている部分を「爪根」、爪甲の内側の部分を「爪床」、その根元を「爪母」といいます。



爪の様子から健康状態を知ることができます。

爪の色について、健康な爪はピンク色をしています。紫色だと酸欠状態や貧血気味だといわれています。また白く濁っているのは白癬菌が原因の水虫が疑われます。

爪の形も重要です。爪の中央がへこんでいるのは、貧血で鉄分が不足していることが考えられます。また反対に盛り上がって厚くなっているのは、肝硬変、肺の慢性疾患などが疑われます。栄養状態が悪くと、爪の先端が割れやすくなります。縦方向に筋が入っていることを心配される方が多いのですが、これは老化現象です。

爪のお手入れの方法は、ネイルクリームやオイルなどで指と爪をマッサージすることをおすすめします。

2月10日は「フットケアの日」

糖尿病や閉塞性動脈硬化症などによる足病変の予防を啓発するため、日本フットケア学会 や日本下肢救済・足病学会 などが2月10日を「フットケアの日」と制定した。

「2(フツ)10(ト)」と読める語呂合わせから、この日を選んだ。病変の重症化により足を切断する人は後を絶たず、推定で年間1万人に上る。切断すると、その後の生存率は低下する。予防には、足を清潔にして、定期的検査が必要。「足病変の早期発見、早期治療で人々を足切断から救いたい」と各所で色々な職種が取り組みを始めています。

講演事業の報告(7月～12月)

【2016.7.30/31】 荘内神社 夏休み企画スマイルフェア出店

【2016.9.24】「榊タマツ」社員研修会

【2016.11.6】 南陽心とからだの健康フェア トークショー

【2016.11.15】 三川町「菜の花大学」

テーマ:「歩くことは生きること」健康は足元から

主催:三川町教育委員会

参加者:三川町在住の60歳以上の方

【2016.11.24】湯田川地区ハッピーキラッとタイム

テーマ:「健康は足元から 自分でできるフットケア」

主催:鶴岡市健康課 参加者:湯田川地区在住女性

【2016.12.3/4】荘内神社 クリスマス企画 スマイルフェア出店

【2016.12.10/11】清水屋 クリスマス企画体験と癒しフェス出店

【2016.12.13】JA 立川女性部研修会

テーマ:「健康は足元から 歩くことは生きること」

主催:JA 立川 参加者:JA 立川女性部

【2016.12.14】JA 鶴岡「あぐりセミナー」

テーマ:「健康は足元から 歩くことは生きること」

主催:JA 鶴岡 参加者:JA 鶴岡女性部

【各月】はびなすたいる整体院鶴岡 健康相談室

【7月9月】足湯カフェチットモッシュエ出店 他多数

詳しくはブログで紹介しています。<http://ameblo.jp/piyoko-ko/>



訪問フットケアのご案内

ご自宅、介護施設などにセラピストが訪問いたします。

爪のケア、タコ・ウオノメのケア、フットマッサージ、巻き爪補正 30分 3,000円～ 鶴岡市以外の方は交通費がかかります。

足の健康相談室 開催中

はびなすたいる整体院鶴岡様にて、月に一度、足の健康相談室を開催しております。

予約は、こちらにお願いします。0235-24-5442



山形愛心会「庄内余目病院」

フットケア外来のご案内

フットケア外来では糖尿病足病変の方や足の変形や痛みに悩む患者さんの足の治療、ケアにあたっています

【毎週、月曜日・木曜日・金曜日 9時～12時】

ご予約は 電話 0234-43-3470

ホームページ <http://www.amarume-hp.jp>

ウエルネスケア

鈴木 由利

〒999-7652 山形県鶴岡市添川字榎ノ沢 61

TEL: 090-7561-1040 FAX:0235-64-3252

メール アドレス hariti369@r7.dion.ne.jp



フットケアに関わる講演・教育研修事業

糖尿病外来フットケア事業

JHCA 認定セラピスト養成事業

セラピスト訪問サービス事業

フットケア・美容・健康に関する商品販売