

HEALTH

# 心と体のメンテナン

11月のトピック ◆ 足に関する悩みと病気

林美香先生



足病形成手術専門医師。ニューヨーク足病医科大学卒業後、聖ビンセント病院足病外科・医科研修修了。外反母趾や骨折など足病外科・再建手術、スポーツに伴うケガ治療・歩行矯正などのスポーツ医学、創傷ケア、関節炎、足の多汗症、水虫など足病一般が専門。骨折手術・皮膚移植など500件以上を執刀。

## 足のカサカサ、ひび割れ解消法

**AQ** 肌のカサカサを治すには？  
 空気が乾燥する冬は、足だけでなく、全身の皮膚の乾きや、かゆみに悩まされる人が増えます。乾燥した皮膚には、ローションやクリームといった油性の保湿剤が有効です。保湿剤は、水分の蒸発を防ぎ、水分を皮膚に封じ込める働きをします。化粧水をつけた後やシャワーの直後など、水分を含んだ状態の皮膚に使用して初めて「保湿（湿気を保つ）効果」が表れます。お風呂上りは、水分が体か

**AQ** 皮膚が盛り上がり、硬くなってしまうのは、保湿剤だけでは治療できません。かかとのカサカサやタコは、角質層と呼ばれる皮膚の表皮の一部が厚くなりすぎたことが原因です。角質層を形成するタンパク質の一種、ケラチンが異常発生し、角質層を押し上げているのです。硬くなった角質層は、いわゆる「死んだ皮膚」なので、

ら逃げてしまいう前の、2分以内に使うと効果的です。かかとのひび割れも治りますか？  
 皮膚が盛り上がり、硬くなってしまうのは、保湿剤だけでは治療できません。かかとのカサカサやタコは、角質層と呼ばれる皮膚の表皮の一部が厚くなりすぎたことが原因です。角質層を形成するタンパク質の一種、ケラチンが異常発生し、角質層を押し上げているのです。硬くなった角質層は、いわゆる「死んだ皮膚」なので、

保湿剤は効きません。入浴などに軽石で古くなった角質を削り取り、軟らかく健康な皮膚に戻してやうてから保湿します。ケラチンは、市販の尿素入り保湿剤でも除去できます。尿素には、古い角質を少しずつ取り除く機能があるのです。尿素有量の多い処方せん薬もあります。

**AQ** 保湿剤を使っても効果がない場合は？  
 乾燥肌ではなく、乾癬（かんせん）などの湿疹や水虫が原因の場合があります。かかとの角質を除去し、保湿をしても効果がなければ、医師の診断を受けて下さい。

乾癬は湿疹の一種で、手や足の裏に出やすく、かゆみを伴い冬場に悪化するため、乾燥肌と間違えやすいです。発疹が足だけの場合、症状はステロイド剤の塗り薬で一時的に治療できますが、ほかに乾癬そのものの長期的治療も必要です。ステロイド剤には強さに応じて3種類あり、治療開始から2週間は最も強い薬、次の1週間は中程度の強さの薬を使い、使用回数を徐々に減らします。

症状がよくなくなった、という理由で治療を途中で止める方がいますが、これは問題です。症状が再発を繰り返し、慢性化する恐れがあるからです。強い薬だけを慢性的に使っている方も要注意です。治療効果を高め、薬剤の長期使用による副作用を避けるためにも、医師の指示通りに使用することが大切です。

**AQ** 水虫の見分け方と治療法は？  
 乾燥肌だと思っていたら、実は水虫だった、ということは意外に多いのです。水虫は、クモの巣状に皮がむけた状態の「モカシン」や、赤い発疹が足の裏に複数できて、かゆみを伴い、かかとの皮膚が厚くなりひび割れるのが特徴です。水虫と同じ白癬菌（はくせんきん）が爪の中に侵入し、爪が黄色に変色する爪水虫を併発することもあります。塗り薬を約4週間続け、ひどい場合は飲み薬を併用します。

※次回は、脚の「むくみ」についてお聞きします。