



よご内科クリニック

## オリーブ通信

No.77

R6. 3. 1. 発行

### 足のうらガサガサしていませんか？

足のうらがガサガサしてしまう原因は**皮膚の乾燥**です

空気の乾燥

加齢



- 糖尿病の患者さんは神経の影響から汗の量が減少することがあります  
そのため、かかとのガサガサやひび割れが起こりやすくなります
- ひび割れが感染症を招く一因にもなります

そのままではいけません



### 保湿をしましょう！

◎保湿クリームを  
塗りましょう  
皮膚が乾かない  
入浴後5分以内に！

◎保湿クリームは  
片足に対して  
人差し指の第1関節分  
が目安

◎かかとにまんべんなく  
手のひらを使ってかかと  
全体になじませたらOK

◎指の間は湿って  
水虫の原因になるので  
保湿クリームを塗るのは  
避けてね！



適切な保湿でつるつるに！

