

コラム「夏の足のトラブルケアと予防法を実践！サンダルの季節が来る前に確認しよう」



サンダルや素足の季節の到来を前に、気になるのが足のトラブルです。巻き爪から水虫まで、夏に気になる足のトラブルはたくさんあります。

健康な足を保つことは見た目だけでなく、一生元気に歩くためにも大切です。

大正製薬株式会社〔本社：東京都豊島区 社長：上原 茂〕（以下、当社）が運用する健康情報サイト「大正健康ナビ（<https://www.taisho-kenko.com>）では、季節やトレンドに合わせて、あなたのお役に立つコラムを随時更新しています。

5月24日に新着更新した「夏の足のトラブルケアと予防法を実践！サンダルの季節が来る前に確認しよう」では、高山 かおる 先生監修のもと夏に向けて今から実践したい足のトラブルケアや予防法についてお話を伺いました。

◆新着情報 コラム「夏の足のトラブルケアと予防法を実践！サンダルの季節が来る前に確認しよう」

<https://www.taisho-kenko.com/column/117/>

◆目次

・サンダルで気になる足の爪。「巻き爪」や「爪のでこぼこ」の原因とケアは？

- ・痛い「うおのめ」と、見た目も気になる「たこ」のケア
- ・プールや温泉、素足のレジャーにご用心。「水虫（白癬菌）」のケアと予防
- ・足のトラブルを起こさない！ サンダルの選び方と夏の足ケア

大正健康ナビは、生活者の日常生活に寄り添い、「人生 100 年時代をサポートする健康情報発信基地」として、みなさまの健康の維持・増進にお役立ていただけるサイト運営を目指しております。当社は、これからも健康と美を願う生活者に納得していただける優れた医薬品・健康関連商品、情報及びサービスを、社会から支持される方法で創造・提供することにより、社会へ貢献してまいります。

【監修者プロフィール】

済生会川口総合病院皮膚科部長・東京医科歯科大学病院皮膚科特任准教授

高山 かおる（たかやま・かおる）先生

医学博士、皮膚科専門医、日本フットケア・足病医学会理事、日本トータルフットマネジメント協会理事、日本皮膚免疫アレルギー学会代議員、一般社団法人足育研究会代表理事。1995 年、山形大学医学部卒業。東京医科歯科大学病院にて足の問題を根本から解決するための装具外来、メディカルフットケア外来、歩行教室を併設するフットケア外来を開設。健康な足を保つ重要性について啓発を行っている。著書に『皮膚科医が教える本当に正しい足のケア』（家の光協会）、『巻き爪、陥入爪、外反母趾の特効セルフケア』（マキノ出版）等がある。

■ご参考

- 大正健康ナビ

<https://www.taisho-kenko.com>

大正健康ナビでは、お悩みの原因、症状、対策や予防法などをご紹介します。いろいろな疑問に専門家が分かりやすくお答えしています。