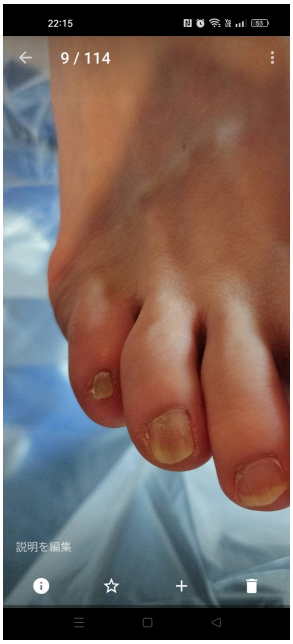
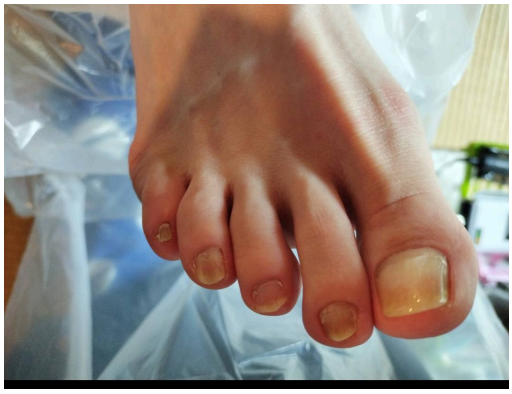
ー９月11日ー





【質問】

私の爪ケアの見解についてご意見ください。
すでに1年ほどケアをさせていただいていますが、小指の爪がなかなか広がらず…。
厚いまま…
はじめた当初は、削ると黒い点がみえたので、爪下血腫かイボによるものかな？と皮膚科受診してもらうも、イボではない…。爪下血腫ならば、爪が伸びるのを待てばよいかと…。

しかし、毎度ととのえるも厚みは次のケアでも変わらず…。

靴も替え、インソールも靴屋さんで入れてもらい、履き方も気をつけるようになったとおもうのですが…。なかなか変化が難しい小指だと思いますが、今までと同じようなケアのままでいいか？

お客様は、1年たっても変わらないことが少しきになっていて💦

食べ物も関係ありますかね…？

他の指は剥離しがちな部分も落ち着いたのですが、小指は結構頑固で…
一緒にかんがえていくうえで、あらゆる原因になりそうなこと（緩く履いていないか、保湿は充分かなど）を意識してもらうこと、が大事かなと考えています。

医療事務の方 座ったり立ったりする
当初仕事中の靴が合わず、靴をかえ、インソールも変え、そちらは調子がよい
いつも外で履いている靴は、最近形が崩れてきてるのを感じて、買い替えたい。今履いている同じメーカーの同じ型を履きたい。しかし、なかなか見つからないからそのまま。
最近のケアの後、型番を調べてネットで買うのもありですよとつたえた。外履きよりは、仕事中の方が圧倒的に履いている時間は長い…推測やっぱりちょっと締めないで緩く履いちゃってるかもしれません。あとは、月に1回のフットケアに安心して日頃こちらが思っている以上に保湿をされていないか…

【回答/アドバイス】
・お客様は小指の爪の何に不満/不便を感じているのでしょうか？
L見た目が気になる
靴/インソール（うちばき）も変えているのに、何も変わらないね、、と。
たまに当たって痛むこともあって、痛みは削るとなくなる。

この感覚/不安に対して「施術者」としてどのようにアドバイスした方がいいか？
L第５趾爪の厚みや変形に関してご相談をいただいた場合、
私は必ず「足の小指の爪が綺麗に生えている人は多くないです。」とお伝えします。
その上で、なぜ小趾の爪は変形しやすく、そして、ご相談いただいたお客様の場合の
原因をカウンセリングを通して探ります。
開帳足なのか、靴のサイズが合っていないのか、または身体の歪みからくると想定されるのか等。
その上で、考えられる解消法はもちろんお伝えしますが、厚くなる/変形する癖は長年でついたもののため、ストレッチをしたから/靴を変えたから・・・すぐに変形が解消されるわけではないと事前にお伝えします。
爪が厚くなる都度厚さをフットケアで整えられること/対処療法にはなるが
フットケアで痛みの解消はできることをお伝えします。

食べ物も関係ありますかね…？
L特別関係はないと思います。
この方の場合、小趾球の部分が出っ張っているため、小趾が

浮指傾向になることで第５趾の爪が靴などによって外圧を受け、厚くなっているように感じました。
そのため、インソールの着用はgoodと思います。

今まで何千人と足を見ておりますが、小趾に対して巻き爪矯正を行なった例は３名のみです。その都度のフットケアで対応することがベストだと思います。