

日本フットケア協会式ネイルケアによる下肢静脈瘤の血流改善効果

富山大学医学部/日本フットケア協会 八塚 美樹
日本フットケア協会 室谷 良子

【目的】

代々家伝として残る知恵とわざをプログラムした日本フットケア協会式ネイルケアは、指先の静脈還流を促すことを目的として、マッサージ・爪切り・角質除去の3工程から成り立つ伝統的健康法のひとつである。

今回、40歳代より両下腿屈側に静脈瘤を認めた健康女性に、日本フットケア協会式ネイルケアを実施した結果、大腿静脈血流量及び上肢血流量の増加を認めたので報告する。

ネイルケアのための基本的な考え方

4点(A~D)の硬さのバランスが取れていて爪根と爪母の表皮の弾力が平均化していると

手足の指の動きに合わせて爪も動く

爪の周囲の隙間に埋まっている角質をきれいに取り除き、爪にべったりついてしまっている甘皮を軟らかくすると

指先全体に弾力を取り戻し血流が良くなる

爪が動きやすくなる

さらに血流が良くなる



A・B点は爪甲と爪床の接点

ネイルケアの実際



・爪の中心を決め左右のバランスをとりながら切る

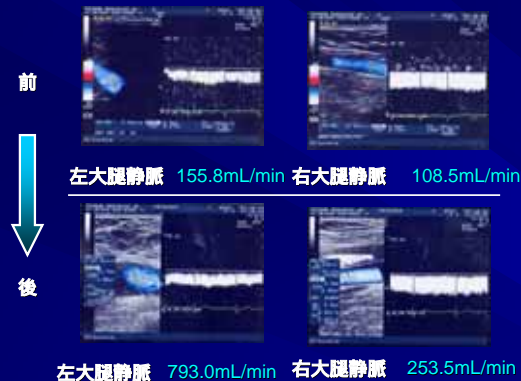
・爪の切り口を整える

・爪根・爪母の部分のマッサージをする

・爪の左右のバランスを整えて圧迫をとる

日本フットケア協会式

ネイルケア前後の両大腿静脈血流量の変化



ネイルケア前後の上下肢血流量の変化

右腕側皮静脈血流量 (mL/min)			右腕骨動脈血流量 (mL/min)			反応性充血後右腕骨動脈血流量 (mL/min)		
前	後	増加率	前	後	増加率	前	後	増加率
82.5	105.6	1.3	62.9	92.2	1.5	104	154	1.5

右大腿静脈血流量 (mL/min)			左大腿静脈血流量 (mL/min)		
前	後	増加率	前	後	増加率
108.5	532.5	2.3	155.8	793	5.1

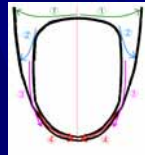
【結論】

爪母の中心と爪甲の中心を定めた爪切り、爪甲及び爪周囲皮膚へのマッサージと角質の除去を特徴とした日本フットケア協会式ネイルケアを、両下肢静脈瘤を認める48歳健康女性に実施した結果、両下肢静脈瘤の改善、大腿静脈血流量及び上肢動脈血流量の増加を認めた。

【方法】

48歳健康女性を対象に、月1回日本フットケア協会式ネイルケアを1年間施行し、その前後で両足のサーモグラフィー、超音波診断装置ALOKA-SSD6500による右橈骨動脈と右腕側皮静脈の血流量及び大腿静脈血流量、両下肢の写真撮影を実施した。実施にあたり、富山赤十字病院田口富雄氏、日本フットケア協会の協力を得た。

ふき取り



- やわらかく押し付けないように拭く
- 消毒液(エタノール)もしくは精製水をガーゼにつけてふ

爪の左右のバランスの取り方



図2は間違ったきり方を続けたため、ゆがんでしまった爪

右足



ケア開始後

ケア3ヵ月後

ケア1年後

左足



ケア開始時

ケア3ヵ月後

ケア1年後

左足



9/12

12/8

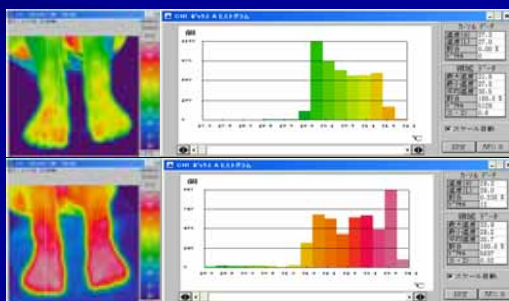
右足



9/12

12/8

ネイルケアによる足先の皮膚温度の変化



日本フットケア協会式爪切り法による下肢静脈瘤の血流改善効果

【目的】

代々家伝として残る知恵とわざをプログラムした日本フットケア協会式ネイルケアは、指先の静脈還流を促すことを目的として、マッサージ・爪切り・角質除去の3工程から成り立つ伝統的健康法のひとつである。

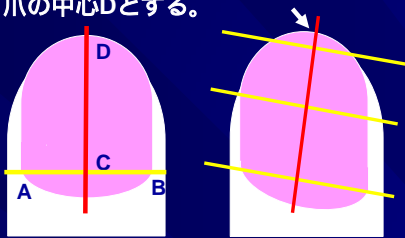
今回、40歳代より両下腿屈側に静脈瘤を認めた健康女性に、日本フットケア協会式ネイルケアを実施した結果、大腿静脈血流量及び上肢血流量の増加を認めたので報告する。

爪のケアのための基本的考え方

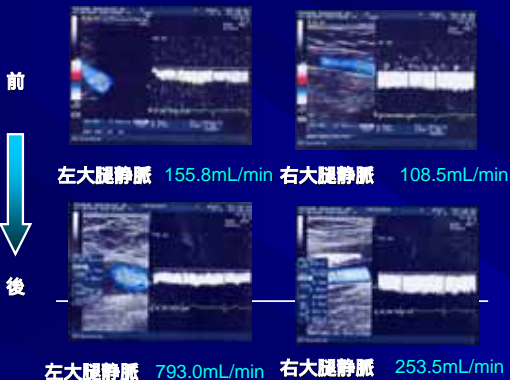
- 爪の中心を定め爪を切る
- 手足の動きに合わせて爪も動く
- 爪周囲の角質を取る
- 指全体の弾力性が増し血流が良くなる
- 指先が動きやすくなる
- さらに血流がよくなる

爪の中心のとり方

1. 爪根と左右爪郭の交点Aと交点Bを結ぶ。
2. 直線ABに中点Cから爪先に垂直に伸ばし、爪先との交点をDとする。
3. 爪の中心Dとする。



ネイルケア前後の両大腿静脈血流量の変化



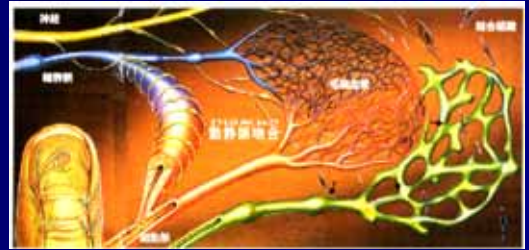
ネイルケア前後の上下肢血流量の変化

右橈側皮膚静脈血流量 (mL/min)			右橈骨動脈血流量 (mL/min)			反応性充血後右橈骨動脈血流量 (mL/min)		
前	後	増加率	前	後	増加率	前	後	増加率
82.5	105.6	1.3	62.9	92.2	1.5	104	154	1.5

右大腿静脈血流量 (mL/min)			左大腿静脈血流量 (mL/min)		
前	後	増加率	前	後	増加率
108.5	532.5	2.3	155.8	793	5.1

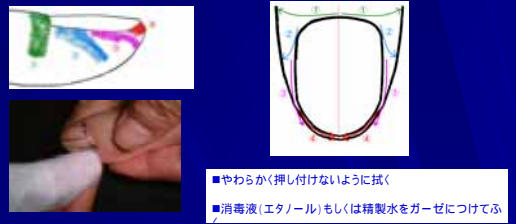
【方法】

48歳健康女性を対象に、月1回日本フットケア協会式ネイルケアを1年間施行し、その前後で両足のサーモグラフィー、超音波診断装置ALOKA-SSD6500による右橈骨動脈と右橈側皮静脈の血流量及び大腿静脈血流量、両下肢の写真撮影を実施した。実施にあたり、富山赤十字病院田口富雄氏、日本フットケア協会の協力を得た。



高橋長雄：からの地図帳、講談社、東京、2002

ふき取り



右足



ケア開始後 ケア3ヵ月後 ケア1年後

左足



ケア開始時 ケア3ヵ月後 ケア1年後

左足



9 / 12

12 / 8

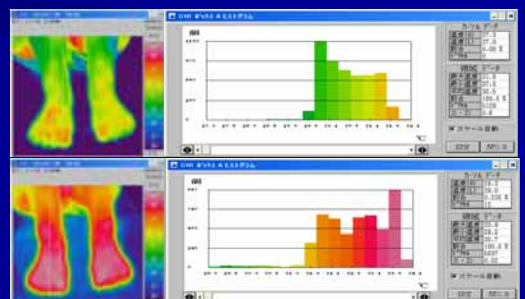
右足



9 / 12

12 / 8

ネイルケアによる足先の皮膚温度の変化



【結論】

爪母の中心と爪甲の中心を定めた爪切り、爪甲及び爪周囲皮膚へのマッサージと角質の除去を特徴とした日本フットケア協会式ネイルケアを、両下肢静脈瘤を認める48歳健康女性に実施した結果、両下肢静脈瘤の改善、大腿静脈血流量及び上肢動脈血流量の増加を認めた。

日本フットケア協会式爪切り法による下肢静脈瘤の血流改善効果

【目的】

代々家伝として残る知恵とわざをプログラムした日本フットケア協会式ネイルケアは、指先の静脈還流を促すことを目的として、マッサージ・爪切り・角質除去の3工程から成り立つ伝統的健康法のひとつである。

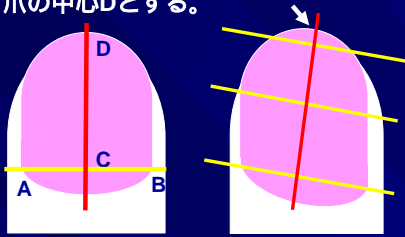
今回、40歳代より両下腿屈側に静脈瘤を認めた健康女性に、日本フットケア協会式ネイルケアを実施した結果、大腿静脈血流量及び上肢血流量の増加を認めたので報告する。

爪のケアのための基本的考え方

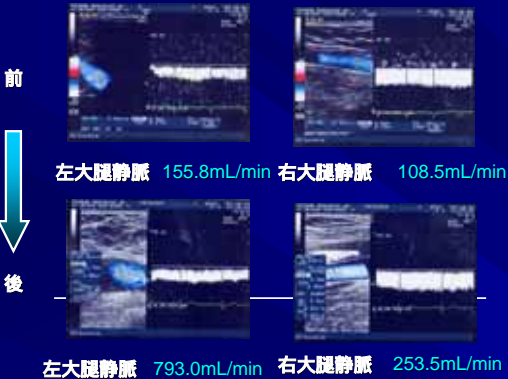
- 爪の中心を定め爪を切る
- 手足の動きに合わせて爪も動く
- 爪周囲の角質を取る
- 指全体の弾力性が増し血流が良くなる
- 指先が動きやすくなる
- さらに血流がよくなる

爪の中心のとり方

1. 爪根と左右爪郭の交点Aと交点Bを結ぶ。
2. 直線ABに中点Cから爪先に垂直に伸ばし、爪先との交点をDとする。
3. 爪の中心Dとする。



ネイルケア前後の両大腿静脈血流量の変化



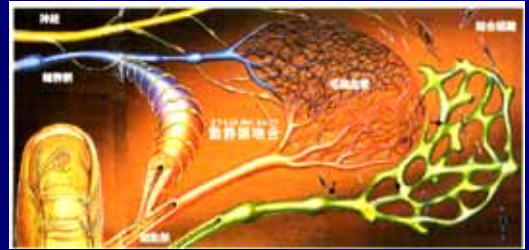
ネイルケア前後の上下肢血流量の変化

右橈側皮膚静脈血流量 (mL/min)			右橈骨動脈血流量 (mL/min)			反応性充血後右橈骨動脈血流量 (mL/min)		
前	後	増加率	前	後	増加率	前	後	増加率
82.5	105.6	1.3	62.9	92.2	1.5	104	154	1.5

右大腿静脈血流量 (mL/min)			左大腿静脈血流量 (mL/min)		
前	後	増加率	前	後	増加率
108.5	532.5	2.3	155.8	793	5.1

【方法】

48歳健康女性を対象に、月1回日本フットケア協会式ネイルケアを1年間施行し、その前後で両足のサーモグラフィー、超音波診断装置ALOKA-SSD6500による右橈骨動脈と右橈側皮静脈の血流量及び大腿静脈血流量、両下肢の写真撮影を実施した。実施にあたり、富士山十字病院田口富雄氏、日本フットケア協会の協力を得た。



高橋長雄：からの地図帳、講談社、東京、2002

ふき取り



右足



ケア開始後 ケア3ヵ月後 ケア1年後

左足



ケア開始時 ケア3ヵ月後 ケア1年後

左足



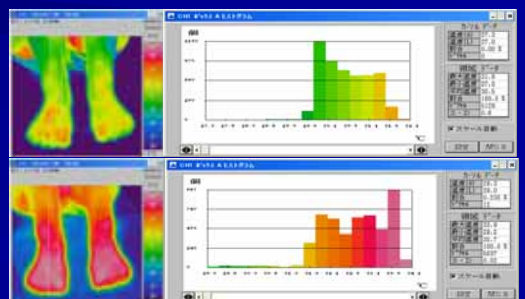
9/12 12/8

右足



9/12 12/8

ネイルケアによる足先の皮膚温度の変化



【結論】

爪母の中心と爪甲の中心を定めた爪切り、爪甲及び爪周囲皮膚へのマッサージと角質の除去を特徴とした日本フットケア協会式ネイルケアを、両下肢静脈瘤を認める48歳健康女性に実施した結果、両下肢静脈瘤の改善、大腿静脈血流量及び上肢動脈血流量の増加を認めた。