

読み物

6・52 表紙の私撮影 篠山紀信  
一歩進む勇氣  
黒木暉

56 出産して感じた母親の強さ  
松たか子  
「趣味は家族」と  
言える今が幸せです

71 プリンセスたちの第2章  
浦井健治 ×  
高橋大輔  
友情から  
夢が生まれて

30 この夏新たに、地方人の若者が有権者に  
西田亮介 × 町田彩夏  
いよいよ始まる「18歳選挙権」で  
日本の政治は変わるのか

34 東京オリンピックが僕の夢の原点  
謙虚で「地味」な  
新国立競技場を作ります

38 「ヘイトスピーチ対策法」が成立  
香山リカ  
「死ぬ」殺せ……「すまじい差別を  
社会からなくすために」

119 すぐにキレイを手に入れる  
薄着の季節の  
首「手」脚「ケア

120 「夏本番へ！今からでも遅くない」  
外出が楽しくなる  
肌の手入れとスカーフ術  
佐伯チズ

124 「たるみ＆むくみの原因、老廃物を流して」  
リンパストレッチャで  
気になる部分を引き締める！  
加藤雅俊

127 「かかと爪、ウオノメ、水虫」  
長年の悩みを解決し、  
今日から素足になれるケア  
西谷裕子

ライフスタイル

76 「プロ直伝ビューティ・テクニック  
これがないと始まらない！賢者の道具

85 「心とからだの養生学」  
ストップ！ポッコリおなか 今日から始めるメタボ対策

95 「ヘルシーキッチン」  
解凍オフのイタリアンフルコース 中尾崇宏

婦人公論

表紙の人 黒木暉  
撮影 篠山紀信  
スタイリング 安野ともこ(コラソン) ヘアメイク 黒田啓蔵(Three Peace)  
ワンピース/フェンディ(フェンディ ジャパン)、イヤリング、バングル/ともにブルガリ(ブルガリ ジャパン)  
100周年キャラクター「ふーこ」©ADO MIZUMORI

表紙、目次、P6～8、P9、P76～81、P85～89、P92、P96～99、P101、P103、P104、P106、P168～169  
アートディレクション 木村裕治/デザイン 川崎洋子(木村デザイン事務所)  
日次写真・木村直帆

連載 エッセイ

9 ジェーン・スー スーダラ外伝

54 伊藤比呂美 たなかはかたはたれ

114 工藤美代子  
不思議がひょんと現れて

144 酒井順子 「婦人公論」100年に  
見る 変わる女、変わる女

148 村山由佳 燃える波

168 阿川佐和子 見上げれば二月月

コラム・漫画  
62 火曜日のくま子さん 高橋和枝

101 料理研究家・松田美智子の  
手はなせないもの

106 ひくちさんちの  
お茶日子日記 ひくちさんち

110 傾斜宮占い 中津川りえ

112 あなたはどちらの未来を選ぶ？  
人生の岐路 江原啓之

152 句のおつまみ小路 野澤幸代

155 蒸箱録 富田 勲

167 おでかけランチ

私の時間  
92 大人の若さなし  
レッスン 石川純子

102 話題のアンケル

103 世界の祭

104 野花のある暮らし 庄司勝子

カルチャー・セレクション  
63 私の書いた本 平野啓一郎

64 BOOK

66 CINEMA

67 MUSIC

68 STAGE

69 ART

フォーラム  
107 読者のひろば

108 愛読者グループ便り

60 「私が惹かれる男性アンケート」にご協力ください

116 「大人の恋愛アンケート」にご協力ください

118 「婦人公論」創刊100周年記念  
シネマ歌舞伎上映＆波乃久里「トクショー」のお知らせ

142 「婦人公論」vol.4  
「スッキリ春らす片づけ術」のお知らせ

43 「婦人公論」創刊100周年記念  
読者アンケートにご協力ください

156 「読者アンケート」にご協力ください

158 「婦人公論」vol.3「看取り・葬儀・気持の立て直し方」  
「家族の死」のお知らせ

170 定期購読キャンペーンのお知らせ

173 インフォメーション&プレゼントボックス

175 次号予告

長年の悩みを解決し、  
今日から素足になれるケア

西谷裕子

フットケアリスト

構成◎島田ゆかり イラスト◎大塚砂織



今年夏は素足にサンダルを履きたい。でも爪先やかかとを見せる自信がない……。足の悩みを一気に解決して、サンダル映える足になるために、フットケアの専門家に話を聞きました

素足の美しさに  
気を配って

私の義理の母は70代ですが、先日初めてペディキュアを塗りました。最初は「素足になるなんて恥ずかしい」と言っていたのですが、いざ爪先が明るくなると、急に気分が上がったように上機嫌に。やはり女性は、足先が美しいと嬉しいですね。しかし、歳を重ねるほど素足になるのは確かに勇気がいります。かか

とが鏡餅のようにひび割れていたり、巻き爪だったり。小指や足の裏にウオノメやタコができていて、あるいは水虫で悩んでいるという人もいます。私にはドイツ人直伝のフットケアを学びました。欧米の女性にとって、サロンで爪を切ってもらい、ペディキュアを塗るのは日常生活の一部。素足の美しさにとっても気を配っているのです。日本の女性も負けてはいられない、とフットケアサロンをオープンして18年になりました。大人の身だしなみとして、足のケアの方法をご紹介します。

かかとはセラミックで  
簡単につるつるに

もつとも悩みが多いのがかかとで

す。皮膚が硬くなったり、粉を吹いていたり、皮がガサガサにむけているなど、素足になるのはさすがに恥ずかしい、という状態の人は少なくありません。硬くなったかかとは、セラミック製の足専用やすりで削るのがもつともおすすめ。もし軽石を使っていたらすぐにやめましょう。皮膚にたくさん傷をつけてしまうため、雑菌が入りやすくなり、角質が余計に硬く厚くなってしまからです。

まず、お風呂上がりの清潔で皮膚がふやけているときに角質を削ります。皮膚に水分が残っていると削れすぎてしまうので、しっかりと水分を拭き取ってから。場所も水分が多い浴室は避け、室内で行いましょう。かかとは「足紋」という、指紋のような溝があります。その流れに沿ってやすりを一定方向に動かせば、皮膚が傷ついたり逆立ったたりする心配がありません。やわらかく、つるつるとしたかかたとをキープするには、

### 足の臭いと水虫予防の洗い方

- ① 石鹸をよく泡立てる
- ② 足裏全体をまんべんなく洗う
- ③ 指と指の間をしっかりと開いて、手で丁寧に洗う
- ④ 爪のまわりをネイルブラシかやわらかい歯ブラシでやさしく洗う  
(とくに、巻き爪の人はゴミが入りやすいので念入りに)
- ⑤ 指と指の間に石鹸カスが残らないようにしっかりと流す
- ⑥ 乾いたタオルで水分を完全に拭き取る。  
とくに指の間は念入りに

臭いとは無縁に  
堂々と素足白慢を

そして、素足になるには臭いも気になります。臭いの原因は雑菌。足の裏は体のほかの部位に比べて20〜50倍の発汗量があり、約15分歩行しただけで靴の中の湿度は90%になり、靴の中から1億個以上の細菌が検出されるといわれています。汗自体に臭いはないので、臭いの原因となる

### 素足に自信! オススメ美脚グッズ

かかとを滑らかに  
仕上げるセラミック  
刃物の街、ドイツ・プリンゲンのクレド社製。セラミック製のヤスリは、しっかりと削れてつるつるに仕上がる。粗目と細目の両面構造なので、角質の硬さに合わせてケア。クレドセラミックかかとヤスリ 3000円/日本橋木屋 ☎03・3241・0110



### かかとの皮膚の 健やかな再生に

皮膚(表皮)の基底層まで浸透し、健康な皮膚の再生をサポートする足専用モイストチャークリーム。アルペンハーブが油分を補い、なめらかに。天然成分を70%以上配合し、肌にもやさしい。ジクタボール エクストラプラス 100mL 3700円/佐鳴 ☎045・811・9311



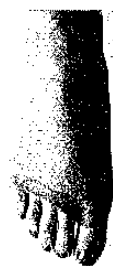
### 素足を美しく見せる 脚用ファンデ

ストッキングをはかずに素足で夏を楽しみたいときに。虫刺され跡や傷も、シミも気にならない、脚専用ファンデーション。SPF20 PA++ のリキッドタイプで、紫外線予防にも。魅せ脚ファンデリキッド 40mL 1200円/ときわ商会 ☎03・3613・5194



### 素足に抵抗があるなら 指先だけを出して

足先がオープンタイプのストッキングで、サンダルを履いているとまるで緊足のよう。お気に入りのベディキュアを塗ったら、隠さずに見せたい。親指と人差し指の間で固定し履き心地も抜群。アスティグ【開】オープントゥ 800円/アツギ ☎046・235・2450



傷や摩擦は厳禁。皮膚がどんどん硬くなってしまう。これまで手入れをしていなかったからと、過剰に削るのは禁物。皮膚の防御反応が起き、かえって今以上に角質が厚くなることも。目安は、足の裏を触って全体的になめらかであれば十分。凸凹やガサガサの部分を、やさしく薄く削る程度で構いません。

かかとの次に悩みが多いのがタコ、ウオノメ。そもそも角質が硬くなる

### タコ、ウオノメには 靴の見直しが必要

かかとの次に悩みが多いのがタコ、ウオノメ。そもそも角質が硬くなる

タコは皮膚の上部の角質が厚くなったもので、ウオノメは皮膚内部に円錐状の芯ができるもの。芯の先端が神経に触れるので、痛みを感じます。ただし、やすりやカッターなどで削るのは絶対にやめましょう。

意外と見られているのが爪先。とくにベディキュアは、冒頭の義母のエピソードでもご紹介したように、私たちの気分を上げてくれるとても

爪のケアも

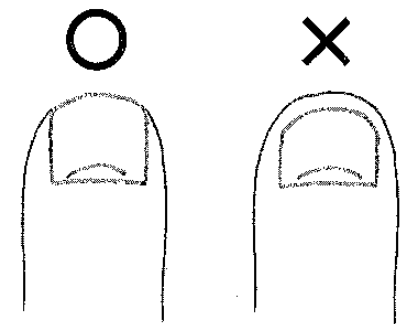
大きな要因。夏こそ楽しみたい爪のおしゃれです。そのためには、健康的な爪を保持しましょう。

合わない靴を履いていると巻き爪になったり、爪が厚くなる、爪の表面が波打ってくるなどのトラブルを引き起こします。そもそも爪は、足でしっかりと立ち、バランスを取るために不可欠のもの。カットの仕方でもバランスを崩したり、巻き爪を誘引したりするので、正しい切り方を覚えておきましょう。

爪切りで「パチン、パチン」と切るのは、爪が割れる原因になるので、端から少しずつ、爪切りをスライドさせてカットしていく方法で切ってください。深爪や丸い形にカットした爪は正しい力で地面を握えられないので、転びやすいなどのトラブルも。爪の先端と指が同じ高さになるようにして、横にまっすぐスクエア型にカットします。

また、爪母細胞のある爪の根元を手でギュッと押さえると、血行が促進されて栄養が行き渡ります。美しい爪を生む、ちょっとしたコツです。ところで、靴業界には「3大タブー」というものがあり、軽い、やわらかい、大きい靴はNG。これは日本人が好む靴の要素ですが、本来は合っていない靴に該当します。これらの靴ばかりを履いていると、角

### 自己流はNG! 爪とかかとの正しいお手入れ



(上) 爪の切り方を間違えると体のバランスを崩したり巻き爪の原因に。指からはみ出ない長さで、スクエアにカットするのが正解。深爪や、サイドを丸くカットするのはNG (下) かかとにやすりかける際は、足紋の流れに沿って一定方向に。縦方向に動かしたりくるくる動かさないように

また、水虫に悩む人も少なくありません。これは、カビの一種である「白癬菌」が、皮膚の角質層に寄生することによって起こる皮膚感染症。水虫の足は腐敗臭のような独特な臭いがします。角質は菌のエサの宝庫になるので、水虫を防ぐためにも余分な角質はできるだけ除去しておいたほうがよいのです。

同じ靴を履く傾向があり、1日履いた靴には約9gの汗、2日連続で履くと14gの汗が溜まるといわれます。少なくとも2〜3足をローテーションで履くなど、靴は毎日取り換えるようにしましょう。

消臭スプレーは、一時的な効果はありますが、根本解決にはなりません。臭い対策はやはり足を清潔にすることと余分な角質を取ることです。最後に、美しい素足に映え、角質を厚くしない大人向けの靴をご紹介します。年を重ねると、かかとが痩せてきて張りがなくなってくるので、かかとがしっかりとホールドされているタイプがおすすです。固定されることで足が靴の中で動かず、摩擦が起きないメリットもあります。夏ら