



香氣發表會

擺脫少女克萊兒的煩惱

禾場國際芳療學院 高階81期芳療師 江逸敏

20220409



CONTENTS
目錄

- 01 ● 個案介紹
- 02 ● 認識青少年足底皮膚病
- 03 ● 芳療使用建議
- 04 ● 成果分享



1

個案介紹



個案介紹-Claire

- 17歲高中女生
- 課業壓力大 早出晚歸 常熬夜 鼻子過敏 青春痘 頭皮屑 腳臭 有主見
- 興趣及嗜好:藝術創作繪畫 書法 看畫展 聽音樂 看偶像劇
- 少女的煩惱:腳很臭 雙足皮膚脫皮泛紅 龜裂嚴重 走路會疼痛



2

認識青少年足底皮膚病



認識青少年足底皮膚病

1

兒童及青少年為主，以3到14歲之間的小孩最多，一年四季均有。是種不罕見，但易被誤診為香港腳的皮膚病。

2

左右腳對稱出現，常由第一隻腳趾頭開始發病，長於腳掌前端與腳趾頭，病灶皮膚乾燥、光滑、發亮、泛紅，時間久則會出現皸裂、脫皮，但腳縫的皮膚正常。

3

跟異位性皮膚炎有關。

4

常穿不吸汗的尼龍襪及不透氣的膠底運動鞋，使得腳處於濕熱的環境因而引發。

5

穿鞋時腳的皮膚潮濕，鞋子脫掉後皮膚乾燥，如此濕、乾交替循環為此病的病因。

6

走路或運動時，腳掌前端與腳趾頭為腳與鞋子摩擦最厲害的地方，此病乃皮膚受到摩擦造成的。



處置方式

鞋合腳透氣 襪常換

鞋子宜合腳透氣
鞋子應多買幾雙，每天輪流換著穿
讓鞋子有機會充分乾燥後再穿
穿純棉襪並常換

加強皮膚保濕

擦保濕乳液或凡士林或保濕保養品



避免過度摩擦

避免過度運動或長時間穿鞋，能光腳時，就不要穿鞋，以避免腳與鞋子摩擦
每天都要讓足部有適當休息時間，盡量少活動，讓龜裂的傷口得以癒合

醫療處置方式

外用類固醇、外用抗生素、去角質製劑及適當止痛治療



3

芳療使用建議



芳療使用建議

修復傷口保濕

廣藿香
甜橙

消炎止痛殺菌

杜松
茶樹
檸檬香茅
甜馬鬱蘭

消除腳臭

檸檬
茶樹
佛手柑

基底油

澳洲胡桃油
金盞花油
杏桃核仁油

- 1 塗植物油或按摩油: 3% 廣藿香 茶樹 甜橙
- 2 泡腳: 茶樹精油+檸檬精油 各5滴 溫水浸泡20分鐘
- 3 腳臭噴霧: 茶樹純露裝在50ml的噴瓶中+茶樹精油5滴+杜松精油5滴+佛手柑精油5滴+檸檬精油5滴
- 4 鞋襪除臭: 檸檬香茅、茶樹、佛手柑、甜馬鬱蘭各任選一滴在衛生紙上放入鞋內 襪子用茶樹精油數滴, 在水中浸泡約一小時

4

成果分享



過程紀錄



2021. 12. 24

芳療處置前



2022. 1. 3

第十天



2022. 1. 13

第二十天



資料來源

-不是香港腳！7歲童腳掌脫屑龜裂 罹患青少年足底皮膚病

<https://www.setn.com/News.aspx?NewsID=744890>

-醫生，我的孩子有香港腳嗎？／文：沈孟娟醫師

https://www.dr-heichao.com.tw/healthy_view.php?t=3&mpmid=11&minfoid=434

-青少年足底皮膚病【聯合報／林仲皮膚科診所院長】

http://hpskids.hphe.ntnu.edu.tw/news/view.aspx?n_type=1&n_no=134



感謝聆聽

