

# 歩々笑

ほほえみ

「あたり前に歩けることがどれだけ有難い事なのか」

満ち足りた人生を足もとから支えたい。

今月の内容は、この梅雨の季節にとっても気になる足のニオイについて  
知って得する足のお役立ち情報についてです。



## ▶ 足のニオイでお悩みの方へ

「子どもや旦那様の脱いだ靴下のおいにおい、びっくり！」子どもなら許せても、夫婦になると10年の恋も冷めてしまう。(笑) その様な、お母さま方にお勧めする、足のニオイを解決する情報です。

## ▶ なぜ、足が臭いのか。(足のニオイの原因)

そもそも足のニオイの原因は、皮膚に存在する常在菌の繁殖です。主な要因は、①「汗」②「角質」③「靴・靴下」により左右されます。

### ・ニオイの原因①

「汗」は、皮膚にある「汗腺」から主に体温調整のために出ます。足の裏には牛乳一本分の汗が出る！というように体の中でも非常に汗をかきやすい部位であり、足の甲の約3倍、背中の5~10倍の汗腺があるとされています。そもそも、一般女性よりも男性は汗をかきやすく、子どもは大人の4倍運動量が多く動き回ることから汗をかきやすい傾向があり、汗が皮膚常在菌の繁殖によってニオイに繋がります。

### ・ニオイの原因②

「角質」足の裏の皮膚は、全身の重みを支える役割があり、顔などの皮膚角質の厚みに比べ3倍ほど厚くなっています。肌の一番外側にある皮膚角質は、新陳代謝とともに28日周期で生まれ変わりアカとなります。角質層の分厚い足裏のアカは、汗と同じように常在菌によって分解されニオイに繋がります。

病的なニオイの原因として、足裏の皮膚角質層に繁殖するカビ(真菌感染)足白癬(水虫)があります。日本人の5人に1人が足白癬ともいわれており、かゆみを伴う方は全体の10%程度に過ぎず、症状がなくても皮膚の状態が気になる方は皮膚科をお勧めします。



【足白癬の角質画像】

### ・ニオイの原因③

「靴・靴下」は通気性が悪いと足の温度が上昇し、かいた汗も靴や靴下にこもりやすくなります。仕事柄、革靴を日中履いている男性やストッキングやタイツを履きハイヒールなどの足を窮屈に覆うタイプの靴を履く女性についても、足の蒸れやすい環境がニオイの原因となりやすくしています。また、子どもの足は一年間で2cm程度伸びることがあります。靴が足に合っていないと緊張し汗などの老廃物が余計に排出され靴の中で蒸れやすくなります。3か月に1回の目安で確認し小さければ買い替えましょう。

### ▶ 足のニオイを解決しよう。

足のニオイの解決方法は、足の汗や角質(アカ)を良く石鹸で洗う「清潔が一番」。足白癬の予防法も毎日指の間まで良く洗うことを勧めます。ただ、なかなか知られていない常識として、適切な靴下の洗い方(靴下の取り扱い)を知ることも必要です。



まず、適切な靴下の洗い方は、「裏返して洗う！」

靴下は、二本の糸を使い表と裏で編み方が違います。表は破れにくい丈夫な繊維を使い、裏は伸縮性のある編み方や柔らかい素材の糸を使い、構造的に皮膚と接触した裏面には、落屑した皮膚角質やタンパク質・汗汚れ雑菌が繊維にからみやすい半面、汚れが取れにくくなっています。裏返しに洗うことで衛生的な靴下の環境が保て、高校生の部活で汗をかいた靴下のニオイも1/10に減少したとの報告もあります。お母さま方の洗濯方法だけで、足のニオイが改善する情報でした。

「靴下の洗い方一つで足のニオイが改善する」ご家族への愛情やご主人への労わりにかえて頂ければ幸いです。是非、試してみてくださいね。