

## 疲れ解消★カンタン！アンチエイジング(第41回)

### 冬の“クサ足”に効果的な足蒸れ防止のコツ

2018.11.02



夏と比べて汗をかく機会が減るのが冬です。にもかかわらず、取引先との食事会や宴席で靴を脱いだときに「ヤバイ！足がニオってる!?!」と冷や汗をかいた経験はありませんか？

「足元が冷えないようにすること」と「足の臭いを抑えること」は、矛盾するようですが、少し気を配れば両立させることが可能です。今回は、人前で革靴(女性ならブーツ)を脱いでも恥ずかしくない足の“臭いケア”について紹介します。

#### 足が臭くなる3つの理由

体臭・多汗研究所所長であり、五味クリニック院長の五味常明(ごみつねあき)先生によると、足の臭いが発生する主な原因は「汗」「角質」「靴」の3つだといいます。

##### (1) 汗

足の汗は季節を問わず1日にコップ約1杯分といわれています。汗腺が集中しているのが足の裏。その足にかいた汗をそのまま放置すると、皮膚常在菌によって分解され、臭いが発生します。

##### (2) 角質

足の裏の角質は厚いのが特徴です。そのため、大量の垢(あか)の原因になります。この垢とは足の裏から剥がれ落ちた表皮細胞のことで、日常歩いたり、踏ん張ったり、摩擦によってポロポロと生み出されます。その垢を栄養分にする皮膚常在菌が繁殖し、さらに汗からの分泌物が混じることが臭いの原因なのです。

##### (3) 靴

臭いの原因の3つ目となる靴は、足を密閉状態にしてしまうものです。特に革靴は足汗が蒸発しにくく、足の温度を上昇させてしまいます。こうした環境こそが、皮膚常在菌の活動を活性化させています。また、靴の中の温度が上昇すると蒸れてしまい、皮膚の一番外側にある角質が剥がれ落ちやすくなります。

足汗や角質の剥がれ落ちは、気候にかかわらず臭いの原因になります。冬は靴下も厚くなり、防寒を意識したファッションになりがちです。つまり、足クサ対策を意識している夏場よりも臭いが増殖しやすい環境にあるのです。そこで、足そのものへのケアが大切になってきます。

調査で判明！足のケアはニオイ菌の抑制を念頭に… 続きを読む