

これからの季節 気になる足の臭い対策

雑菌の繁殖を促すような習慣

- ✓ 蒸れやすい靴を履いている（ブーツ・革靴など）
- ✓ 同じ靴やスリッパを連続して履き続けている
- ✓ ストッキングを履いている

足は常に靴下や靴に覆われていて蒸れやすく、その蒸れが角質をふやかせて雑菌の増殖を促します。厚い角質、たっぷりの汗、そして蒸れ。この3つが足のトライアングルとなり、雑菌を増やしてニオイを発生させます。

対策1：足の汚れや雑菌を落とす

- 洗う前に足を温める
- 石鹸を使って洗う
- 足指の間に指を入れて丁寧に洗う
- 洗ったあとはしっかりと水分を拭き取る



- ① 40℃程度の熱すぎないお湯で、時間は5分～10分程度にしましょう。
- ② 指と指の間も、1本ずつ洗いましょう。余裕があれば、足用のブラシなどで爪と皮膚の間も洗ってください。
- ③ 洗い終わったあとは、指の間、爪の周りもしっかり泡を流していきましょう。流し残しがあると臭いの元になる恐れがあります。

POINT! 足指の間や爪の周りに水分が残ります。意識しながらやさしく包み込むように拭き取りましょう。また、バスマットも濡れたままだと雑菌が繁殖しやすいので、こまめに洗ってしっかり乾燥させておくことをおすすめします。

対策2：デオドラント剤を賢く使う

大切なのは、ニオイが気になってから使うのではなく予防的に使うこと。朝、出かける前にしっかりデオドラント剤を使用しておけば、ニオイの発生を効率的にブロックしてくれます。足汗を抑えるタイプならより良いです。

足のニオイ対策グッズの効果には「殺菌」「消臭」などがあります。その違いを知ったうえで、どんな効果を求めるかを判断しましょう。

殺菌	ニオイの原因となる特定の菌を殺す。 医薬品・医薬部外品のみが表記できる。
除菌	菌やウイルスを取り除いて減らす。
抗菌	菌が住みにくい環境をつくり発生を抑える。
消臭	ニオイが気にならない状態にする。

対策3：靴下・靴の履き替えや手入れを行う

普段から足に汗をかきやすいなら…



靴下
ストッキング

予備を用意

速乾性のものや
吸湿性
通気性
の良いもの

POINT! 靴は何日も同じものを履くのはNG。1日履いたら2日休ませるのが鉄則です。

スニーカーなどの布の靴だからといってファブリーズなどの液体状の消臭スプレーを使うと、靴が湿って雑菌の繁殖を助長してしまう場合も。1日の終わりには乾燥剤（お菓子に入っているものや、100均でも購入できます）で湿気を抑えたり、重曹で細菌の繁殖を抑えたりする対策がおすすめです。

対策4：生活習慣の見直しも予防につながる

生活習慣の乱れがそのまま足のニオイに直結することはあまりないといわれていますが、完全に無関係ともいえません。生活習慣の乱れは足のニオイのみならず、全身の悪臭につながります。



湿度による体調不良のセルフケア

気象病って知っていますか？

雨の日に気持ちが落ち込んだり、頭痛や身体のだるさを感じたりする症状を総じて「気象病」と呼ばれています。

製薬会社が「気候や気圧の変化による身体の変化や不調を感じたことの有無」について、全国の男女2,350人に行った調査結果…

64.6%が経験があると回答

冬に曇りや雨、雪の日が多い
島根県
80.0%で全国1位

倍近い人が経験

「梅雨がない」と言われる
北海道
44.0%で最も低い

気象病の症状ランキング

- 1位 頭痛(67.1%)
- 2位 だるさ(50.8%)
- 3位 気分の落ち込み(23.6%)



頭痛の発症経験者が最も多いのは、盆地で寒暖差が大きい京都府で86.1%でした。

体調に深い関係のある自律神経の働き

自律神経の働き



状況に応じてどちらかが優勢になって動いているのですが、交代のタイミングが合わなかったり、両方が激しく動いている、あるいは両方がぐったりしているといったときに自律神経が乱れ、「体調不良」といった症状になって現れます。

湿度や気候の変化に負けないポイントは？

【自律神経の乱れを整える】



よい睡眠をとる



お風呂にゆっくり入る



好きな音楽などを
聞いてリラックス

気分の落ち込みや眠気の症状を感じている人は、寝ているだけでは症状が良くなりません。気分や眠気以外に辛くて問題となるような症状がない場合は、思い切って外に出て身体を動かすことが効果的です。



適度な運動で、
睡眠の質も向上

簡単にできる対処法

深呼吸をしながら吐く時間を吸う時間より長く伸ばしていくと、副交感神経優位にすることができ、乱れた自律神経を整えるのに役立ちます。

