

湿度の高い時期、水虫、臭い 靴は交互に履き替えよう

こんな症状はありませんか？

- | | |
|---------------------------------------|---------------------------------------|
| ☐ 足の指の間が白くふやける | ☐ 靴を脱ぐと臭いが気になる |
| ☐ かかとがひび割れている | ☐ 同じ靴を毎日履いている |
| ☐ 足がかゆい | |

ひとつでも当てはまる方は、足の環境を見直すサインかもしれません。

足は思った以上に汗をかいている

足の裏には汗腺が多く集まっており、1日にコップ1杯分ほどの汗をかくともいわれています。汗自体にはほとんど臭いはありません。しかし、汗によって湿った環境になると、皮膚の表面にいる雑菌が汗や古い角質を分解し、不快な臭いを発生させます。また、汗でふやけた皮膚は傷つきやすくなり、水虫菌が入り込みやすい状態になります。

水虫とは？

水虫は「白癬菌（はくせんきん）」というカビの一種が皮膚に感染して起こります。

主な症状は、足の指の間のかゆみ、皮むけ、赤み、小さな水ぶくれ、かかとのガサガサ などです。

実は、水虫になっていてもかゆみがない場合もあります。「乾燥かな？」「年齢のせいかな？」と思っていたら水虫だった、というケースも少なくありません。

足の臭いの原因は汗だけではない

足の臭いは主に次の3つが関係しています。

- ① 汗… 足は汗をかきやすく、靴の中は高温多湿になりがちです。
- ② 雑菌… 蒸れた環境で雑菌が増殖し、臭いの原因物質を作り出します。
- ③ 古い角質… 厚くなった角質は雑菌のエサになります。

角質がたまりやすいかかとや足裏は、臭いが強くなる原因のひとつです。

同じ靴を毎日履いていませんか？

足トラブルの大きな原因のひとつが「靴の湿気」です。

一日履いた靴の中には汗による水分が残っています。

しかし、靴は一晚では完全に乾かないことが多く、翌日も同じ靴を履くと湿った状態が続いてしまいます。

その結果、**雑菌が増える**

臭いが強くなる

水虫菌が繁殖しやすくなる といった悪循環につながります。

靴は交互に履くのがおすすめ！

できれば2〜3足をローテーションし、履かない日はしっかり乾燥させましょう。

靴の寿命も延びるため、一石二鳥です。

今日からできる予防・対策

足をしっかり洗う

指の間や爪の周りまで丁寧に洗いましょう。

ゴシゴシ強くこする必要はありません。

しっかり乾かす

入浴後は足指の間までしっかり水分を拭き取りましょう。

靴下を活用する

汗を吸いやすい綿素材などの靴下がおすすです。

汗をかきやすい方は、日中の履き替えも効果的です。

靴のメンテナンス

帰宅後は風通しの良い場所で乾燥させましょう。

除湿剤や新聞紙を活用するのもおすすめです。

足裏の角質ケア

厚くなった角質は臭いの原因になります。

定期的なフットケアで清潔な状態を保ちましょう。

湿度の高い季節は、足にとって過酷な環境です。毎日の洗浄や乾燥、そして**「靴を交互に履く習慣」**を意識するだけでも、水虫や足の臭いの予防につながります。足元を清潔に保ち、快適に梅雨・夏を乗り切りましょう。f