

フットケアからみる靴下の役割



足は毎日体重を支え、刺激や負担を受け続けています。靴下は足を守る大切なアイテムですが、状態に合っていないとトラブルの原因になることも。

靴下を履くメリット

① 皮膚トラブルの予防

靴下は摩擦を和らげ、タコ・魚の目・靴ずれ・皮膚のめくれを防ぐ役割があります。特に角質が厚くなりやすい方には重要です。



② 乾燥・ひび割れ対策

保湿後に靴下を履くことで、かかとの乾燥・ひび割れを防ぎ、保湿効果を持続させます。



③ 冷えによる血行不良を防ぐ

足先の冷えは血流低下を招き、角質トラブルや爪の成長不良につながります。靴下は足の血流をサポートする役割もあります。



④ 外部刺激から爪を守る

爪への衝撃や引っかかりを防ぎ、巻き爪・割れ爪・二枚爪の予防にも。



靴下を履くデメリット

① 蒸れによる皮膚トラブル

長時間の着用や通気性の悪い素材は、白くふやけた皮膚や水虫の原因になります。



② 締め付けによるトラブル

ゴムがきつい靴下は、むくみ・色素沈着・足首の皮膚トラブルを引き起こすことがあります。

靴下の選び方ポイント

- ・通気性・吸湿性の良い素材を選ぶ(天然素材のもの/編、綿、麻など)
- ・ゴム口がゆったりしたもの
- ・指先に余裕があり、縫い目が当たらないもの
- ・トラブルがある場合は 五本指ソックス・アーチサポートをする靴下も有効



いつも同じ場所にタコができる、
外反母趾・内反小趾など足の変形
が気になる

ケアソク・タニソク
CSソックス

ケアソク	タニソク	CSソックス
5本趾靴下に見えない クッション性高	タイツ・ストッキングの 中に履くことが可能!	サポート力強い!
		
¥2,750(税込)~	¥1,100(税込)	¥2,970(税込)~
		在庫があるものは販売可 在庫なしの場合 受注販売(仕入れ時期未定)



踵のガサガサが気になる、
靴下が苦手

うるおす
うるおすナイト

	うるおす(薄手) かかとの集中保湿に!		うるおすナイト (厚手) おやすみ時間にはくだけ
	¥1,925(税込)		¥2,200(税込)