最新の身だしなみ事情（第3回）

気付かない「足の臭い」の原因は汗ではない!?

2017.08.21

知人宅に訪問したとき、あるいは居酒屋の座敷に上がるとき、靴を脱いだ途端に足の臭いが漂ってしまわないかと誰しも不安を感じるものです。

足の臭いは性別にかかわらず発生します。自分自身の臭いには鈍感ですが、周りの人たちはあなたの臭いを感じているかもしれません。ですから、自分で気付いたときには、慌ててしまいます。そうなる前に、足の臭いを防ぐ対策と便利グッズの使い方を紹介しますので、ぜひ参考にしてください。

臭いの原因は汗だけではない

足が臭いやすい理由は、足裏に汗腺が多くあるからです。足は1日当たり約コップ1杯分の汗をかくともいわれています。ただし、この汗の成分はほとんどが水分なので、ほぼ無臭です。

では、なぜ足が臭くなってしまうのでしょうか？

足裏には、皮膚や皮脂など雑菌にとっての栄養源が豊富にあるからです。足裏の皮膚は、歩くことで皮膚や皮脂などが剥がれ落ちます。しかも靴下やストッキング、靴によって密閉さているため、皮脂は残ったままです。汗で湿度も高まっているので、雑菌が増殖しやすい環境になってしまいます。

これらの雑菌の中には、蒸れた靴下のような臭いを放つイソ吉草酸（きっそうさん）などがあり、それらが不快な臭いの原因となります。

湿らせて洗い、保湿はせずにカラリと

足の臭いを防ぐには、2つの対策が有効です。1つ目は雑菌が増えるのを防ぐこと。2つ目は発生した雑菌や臭いを抑えることです。

雑菌の増殖を抑える方法としては、当たり前ですが、日ごろから足を清潔に保つことが重要になります。入浴時の洗い方によって、足は皮脂や雑菌の落ち具合が変わります。

まず、足に水分をしっかりと吸収させます。なぜなら、皮膚が湿ることによって、皮脂や汗などの汚れが浮き上がってくるからです。洗髪や体の他の部分を洗った後に行えば、足に水分が吸収されているでしょう。

洗うときには、手でせっけんを泡立て、足全体と足の指の間、爪の先端や付け根も丁寧に洗います。せっけんカスなどが残らないようにしっかり流すのがポイント。風呂から上がったら足の水分をしっかりと拭き取り、すぐには靴下を履かないようにし

ます。

足を洗うせっけんは保湿成分があるものは避け、体臭抑制機能のあるものを使います。

例えば、サントリーの薬用石鹸「プラス-デオ」は、大人の体臭を原因物質から洗い流すことができる人気商品です。成分に4種のポリフェノールエキスなどが含まれており、汚れや原因菌を洗浄することなどで臭いを防いでくれます。

消臭効果クッズを活用しよう… 続きを読む