



足のおいにご用心！

これから初夏にむけて気温が上がり蒸し暑い日々が続きます。汗をかいたときに気になるのが体のおいです。なかでも足のおいには「靴・汗・雑菌」という3つの条件が重なることで生じます。これは水虫ができる条件とほとんど同じで足のおいが気になったら水虫にも注意する必要があります。水虫予防の第一歩は足のおいのケアです。

◇においの原因

足の裏の汗腺である「エクリン腺」から出る汗は本来無臭です。皮膚にいる常在菌が汗をエサに分解することで足のにおいが発生するといわれています。

☑項目が多い人は
要注意!

“におう生活”チェックポイント!



☐ ゴムやビニールの靴を履く

ゴムやビニール製の靴は通気性が悪く汗や体温を溜め込みやすいため雑菌がどんどん増殖します。

☐ 毎日同じ靴を履く

毎日同じ靴を履いていると日を重ねるごと雑菌が繁殖します。

☐ 靴下が清潔でない

汗をかいても靴下を履き替えないと雑菌が繁殖してにおいが強くなります。

☐ ストレスをかかえている

足のにおいはストレスも関係します。緊張する局面になると汗の分泌量が増えて疲労臭も増します。

☐ 角質がたまっている

足の角質は、摩擦や衝撃から足を守るために厚くなる傾向があります。この厚くなった角質に菌が侵入してにおいの原因になります。

◇簡単にできる4つの足のにおい対策

①足をきれいに洗う



入浴時には、足の指と指の間までよく洗い、入浴後はていねいに水気をふきましょ。足の古い角質は菌のエサになるので、定期的に角質ケアをするのがおすすめです。

②靴を清潔にする



毎日同じ靴を履いているという方もいらっしゃるのではないのでしょうか。湿気をとるために、1度履いたらできれば2日は靴を休め、干して乾燥させてください。

③靴下を工夫する



綿、麻、絹、ウールなどの天然素材でできた靴下は、化学繊維のものに比べると吸湿性に優れており、足のにおいを改善してくれる傾向があります。ストッキングは化学繊維素材が多いのですが、足裏部分などが綿になっている製品がおすすめです。

④ストレス解消



ストレスは臭いのもと。お風呂にゆっくり入り、十分な睡眠をとるなど、疲れをなるべく残さないようにしましょう。適度にリフレッシュするのもストレスを減らす方法のひとつです。ある程度対策をしたら、過度に気にすることなく過ごすのも、臭いを消すことにつながります。

におい対策や清潔にしてもなかなかにおいが改善されないときには水虫や他の病気が隠れている場合があります。

医療機関の受診が基本ですが、一度水虫と診断された人や水虫の初期症状と思われる人にはOTC薬もおすすめです。

オーロラ薬局には1日1回の使用で効果を発揮するタイプの水虫薬もありますのでぜひ薬剤師にご相談ください。

(参考資料オムロン健康コラム)



オーロラ薬局

TEL 019-635-1233

FAX 019-635-4555

オーロラ薬局 沼宮内店

TEL 0195-61-3883

FAX 0195-62-6868

オーロラ通信はバックナンバーを含めホームページでもご覧になれます。

<http://www.iwate-aurora.com/>