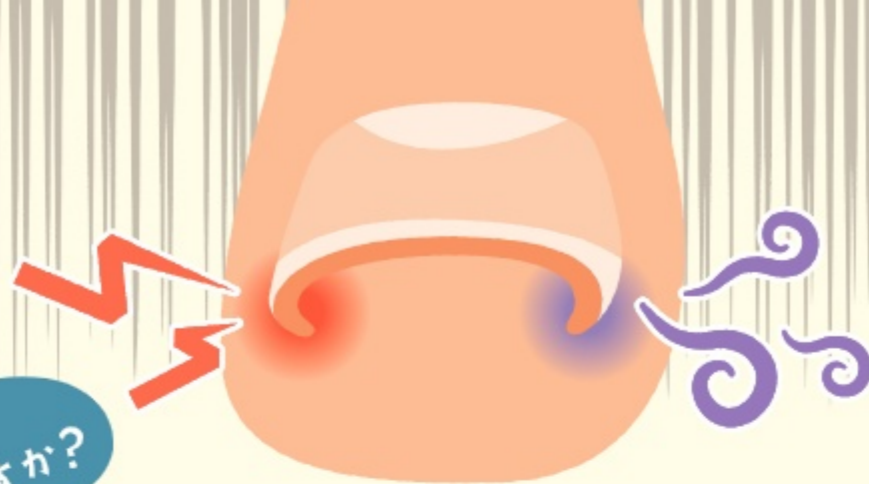


もっと知りたい! 知って納得!

カラダ研究室

その足には “裏”がある



知っていますか?



日本人の4人に1人が 巻き爪!?



クリップ法



ワイヤー法



ツメフラ法

「痛い」が「臭い」になる前に!

爪がほとんど内側に曲がっていき巻き爪。皮膚に食い込むようになると歩くたびに激痛が走って「痛い!」が口グセに。

ある調査^{※1}では、軽度なものも含めると、実に日本人の約3割(28.9%)が巻き爪に悩まされているという実態が明らかになっています。

巻き爪で変形した爪には、皮脂や垢、角質などがたまりやすく、雑菌が繁殖する温床となります。そのため、巻き爪の人は健康な爪の人に比べて足が臭くなりやすいので、注意が必要です。

巻き爪の治療は、軽度であれば器具を使って矯正します。セルフケア用としてクリップ

型の矯正器具が市販されていて、自分で装着可能。医療機関では、爪の先端に穴をあけて形状記憶合金の細いワイヤーを通す「ワイヤー法」が一般的です。

また、最近では「ツメフラ法」という治療が注目されています。心臓手術で使用される細いチューブのような素材の器具を用いた治療法で、短時間で安全かつ矯正力の高い治療が可能です。

料金は、クリップ型の矯正器具が4000円前後から。ワイヤー法は、初期費用として5000円~13000円程度が目安です。ツメフラ法は、15000円~20000円程度となっています。

※1 「巻き爪患者の実態調査」(マクロミル・2020)

発行させていただいております冊子「カラダ研究室 vol.25」の掲載内容に誤りがございました。訂正させていただきますと共に、大家ご迷惑お掛けいたしました事を、深くお詫び申し上げます。 <誤表記内容>裏表紙【誤】クリップ法とワイヤー法のイラストの配置【正】サイト掲載のPDF

足をめぐる 不都合な真実

靴を脱いだとき、足を組んだとき……プーンと、鼻の奥を刺す違和感。
不快なそのニオイは、あなただけでなく周りにも広がっています。
思いがけない所にこそ潜んでいる、足のニオイトラブルを徹底解明!

放置している足のニオイに
周囲の人も気付いている

青い空、白い雲、開放感あふれる夏!
でも足はムレています。

ある調査では、他人の足のニオイが
気になったことがあるという人は75.8%
にも及び、自分の足のニオイが気にな
ったことがあると答えた人も73.1%
にのぼっています(※1)。別の調査では、
「足のニオイ対策を何もやっていない」
と答えた人が29.3%も存在することが
明らかに(※2)。

この夏はマスクをしなくなる人が増
えて、多くの人がますますニオイに敏
感になるはず。夏の悪臭の元が自
分の足だった!。そのようなことがな
いよう、くれぐれも足のニオイ対策は
万全におきましょう!

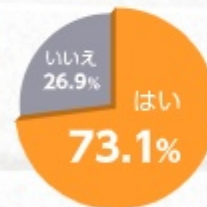
Q1

他人の足の
ニオイが
気になったこと
がありますか?



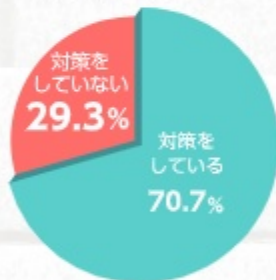
Q2

自分の足の
ニオイが
気になったこと
がありますか?



Q3

あなたは
足のニオイ対策を
していますか?



悪臭防止法

1971(昭和46)年6月1日公布

第一条

この法律は、工場その他の事
業場における事業活動に伴っ
て発生する悪臭について必要
な規制を行い、その他悪臭防
止対策を推進することによ
り、生活環境を保全し、国民
の健康の保護に資することを
目的とする。

(環境省)

**衝撃! 足のニオイ物質は
法律で規制されている!?**

悪臭は、公害として定義されていま
す。その認識から悪臭防止法という法律
が生まれ、特定悪臭物質の規制が始まり
ました。

実は、足のニオイの主要な原因物質に
も、この規制の対象になっているものが
あります。それが「イソ吉草酸^{イソ吉草酸}」^{イソ吉草酸}、納豆や
チーズのような足のニオイは、このイソ
吉草酸によるものです。「不快なニオイ
の原因となり、生活環境を損なうおそれ
のある物質」として、22ある特定悪臭物
質のひとつに指定されています。

※1「DeLiaのニオイ対策調査」(michinaka・no-o) ※2「DeLiaのニオイ対策調査」(michinaka・no-o)

LOCK-ON

足には

裏の顔がある。

人々を不快感と困惑の底へと突き落とす、足のニオイ。私たちが知らないうちに暗躍する何者かによって、世界は悪臭に支配されつつあるのかもしれない。もしかすると、あなたも既にターゲットにされているかも!?

CASE 02

意中のあの人も、

残念ながら臭っていた…

同じオフィスで働く、爽やかな笑顔がステキな男性に好意を寄せているB子さん。偶然、ある居酒屋の店先で鉢合わせて、そのまま一緒に入店することに。「これはチャンス!」と喜んだのも束の間、入口脇の下足箱で靴を脱いだ瞬間に、彼の足から異臭が…。「ただただ、シヨックでした」。言葉少なに語る彼女の横顔は、とても寂しそうだった。

CASE 03

コロナが明け、

家に友人たちを招いてみると!?

友人とのおしゃべりが何よりも好きなCさん。自宅でお茶会を計画して、友人たちを招いた。玄関先に沢山の靴が並ぶのは久しぶりで、思わず笑顔がこぼれる。しかし、Cさんは気付いてしまった。悪臭を放つ一足の靴があること…。「この靴、誰の?」

CASE 04

靴を脱いだら、

チーズのニオイが…

残業続きで、お疲れ気味のD美さん。やつとこのことで帰宅して靴を脱いだ瞬間のことだった。鼻をつまみたくなるほど濃厚なチーズのような発酵臭がフーン。自分の足から漂うニオイに衝撃を受けるD美さんだが、そのままもなかつたかのように靴をしまい、寝る準備を始める。そう、それでも明日はやって来る。また同じ一日が始まるんだ…。

CASE 01

熱心な

ジム通いが、

ニオイのせいでピタリと止まる

スポーツジムでトレーニングに励んでいたAさん。しかしある日、顔をしかめたくなるほど不快な足のニオイに遭遇。

あまりの臭さにトレーニングへの熱まで一気に冷めてしまい、退会へ。



足を悩ます

実行犯たち

足が臭うまでには、
ミクロの世界で
“ある流れ”ができています。
そのはじめは、
皮膚表面や毛穴の中にある
雑菌たちです。

これがニオイ発生のメカニズム!

- ① 汗をかく
- ② 餌ができる
- ③ 原因物質が生まれる

① 汗をかく

靴の中は汗が蒸発しにくい環境のため、雑菌が増殖開始!

② 餌ができる

皮脂や角質が垢となって、雑菌たちの餌になる。

③ 原因物質が生まれる

餌を食べた(分解した)雑菌の排泄物としてイソ吉草酸などの原因物質が発生する。

ニオイの完成!

ニオイの元は、さらに縄張りを広げてくる!

足から発生したニオイは、まず靴下やストッキングへ、そして靴へと範囲を拡張していきます。これは単にニオイが移動するという話ではありません。例えば、靴下の中には足から剥がれ落ちた角質が付着していて、雑菌はその角質を食べるために靴下の内部にとどまって、イソ吉草酸などの悪臭を発生させます。やがて靴下の雑菌が靴の中にも移動し、さらに汗などの垢を食べることで靴にも悪臭が発生。雑菌は、隙あらばニオイの縄張りを広げようと待ち構えています。

ニオイの原因 酢酸

酸性特有の強い刺激臭が特徴。足のニオイだけに限らず、汗をかいた後などに感じる「すっぱいニオイ」の元となる物質です。

ニオイの原因 イソ吉草酸

足のニオイの主要な原因物質として有名。納豆やチーズにも例えられる刺激臭で、生活環境の保全を目的とした「悪臭防止法」で規制対象になっています。



五反野
皮ふ・こども
クリニック院長
こと もとたか
琴 基天 先生

日本皮膚科学会所属。日本医科大学付属病院などの医療機関で皮膚科診療に従事し、現在のクリニックの院長に就任したのが、2021年4月。以後、皮膚科医として地域の医療に貢献するとともに、ブログを通じて情報発信も積極的に行っている。

蹴散らせッ!

嫌なニオイの縄張りを狭める!
その方法をプロが伝授

ニオイの原因物質

其の巻

素足で過ごすべし!

イソ吉草酸などを生み出す雑菌は、高温多湿な場所やムレた状態が大好きで、どんどん増殖していきます。

“足に汗をかく→ムレる→雑菌が増える→ニオイがきつくなる→そのニオイが拡散する”
このように広がっていくニオイの縄張りを狭めて雑菌を増やさないためには、“足に汗をかく→ムレる”段階を封じましょう。

とはいっても、足は一日にコップ一杯の汗をかき、仕事や外出時では気軽に靴も脱げません。まずは、家にいる際はなるべく素足で過ごすことから始めてみましょう。

其の式

湿っぽさは徹底排除!

ニオイの縄張りを狭めるために、足まわりのアイテムにも気を遣いましょう。例えば、靴下やストッキングは、通気性のよいシルクやコットンの天然素材のものに。吸湿性に優れているので、足に汗をかきやすい人ほどおすすめです。

靴に関しては、素材よりも大事なのが、連続して履かないということ。一日履いた靴は陰干しをして中を乾燥させましょう。乾いてから消臭スプレーを使ったり、アルコールで消毒したりすると効果大。足まわりから徹底して湿っぽさを排除していくことが大切です。

其の参

ニオイと食事の関係を知る

「食事」もカラダのニオイと関係があります。脂質が多い食事を摂ると皮脂の分泌量が増えます。さらに足がムレた状態だと雑菌も増殖するため、皮脂を分解する際に足のニオイの元であるイソ吉草酸が、より発生しやすくなります。足のニオイが気になる人は、できるだけ和食など脂質が控えめの食事を摂るようにしましょう。



知っていますか？ 水虫は



水虫の種類



なんで、水虫“虫”って言うの？
 諸説ありますが、江戸時代に田んぼで農作業をしていた農民がつけたといわれています。農作業を終えて田んぼから出ると、妙に足が痒い。水ぶくれができていて、そこがムズムズする。「これは田んぼの水の中にいた虫に刺されたに違いない」ということで、「水虫」と呼び始めたそうです。

なんで、水虫“虫”って言うの？

感染症 です



水虫は、真菌(カビ)の一種の「白癬(はくせん)菌」が皮膚の角質層の中に入り込むことで発症する感染症です。足のニオイにも関係があるので、見逃すわけにはいきません。



水虫って、どう治すの？

水虫の治療は塗り薬が基本です。症状が治まっても足に白癬菌が残っていることがあるので、2〜3カ月は治療を続けましょう。
 「爪白癬(つめはくせん)」の場合、主な治療法は飲み薬で、3〜6カ月程度服用するのが一般的です。ただし、水虫だと思って皮膚科に行った人の半分近くが、実は水虫ではなかったという話もあります。水虫ではない人が水虫薬を使うと、患部がかぶれて症状が悪化する可能性も。自己判断は避け、まず専門医に診てもらってください。

足のニオイの原因が水虫ってホント？

水虫の原因である白癬菌自体にニオイはありません。しかし、白癬菌は足がムシ状態である状態に繁殖するため、水虫を発症したということはニオイの原因となる雑菌も増えているということです。

水虫によって足がただれたり、角

質がはがれやすくなったりすると、さらに雑菌が増殖し、ニオイを発するようになります。
 水虫にならないよう足をケアすることは、ニオイ防止にもつながるのです。

もしかして足の病気がも

そんな時は、医療機関へ

白癬菌の有無、さらには発症した際の治療は、医療機関に任せたいほうが効果的かつ安心です。また、足裏から滴るほどの汗をかいて、しかも足が臭うという人は足皸多汗症(そくせきたかんしょう)という病気の疑いがあります。一度、医療機関を受診したほうがいいでしょう。



迷えるニオイのプリンセス

おとぎ話のハッピーエンドの後にも“悩みの種”は潜んでいる!?

生活の中に潜む様々なニオイの原因や、危険なサインを見つけてみましょう!
意外な行動にも、ニオイの“悪(ヴィラン)”が隠れているかも…。

START

お気に入りの靴を頻りに履いている

たとえガラスの靴でも、同じ靴を毎日履き続けると、靴の中の雑菌が増殖して足のニオイがきつくなります。



お肉が大好き

肉や魚といった動物性たんぱく質は、消化する際に体温を上昇させ、足やワキの汗腺からの皮脂(雑菌の餌になる物質)の分泌を活発にします。



イライラ、カリカリしがち

宮廷生活も庶民の暮らしも同じ。ストレスを抱えると汗の量が増え、ニオイの原因物質を作り出す雑菌が繁殖しやすくなります。



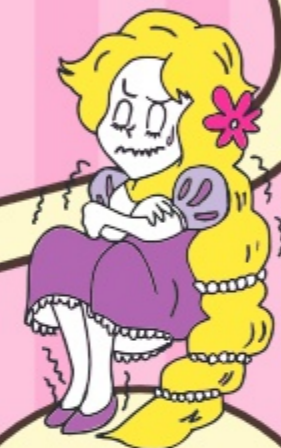
足汗が昔から気になる

王子様には言えないけれど、「足汗」に悩んでいる。靴下がぐっしょり濡るときもある。



もともと冷え性で悩んでいる

冷え性の方は血行も代謝も悪いので、老廃物の排出も滞りがち。角質など、ニオイの原因物質を生み出す雑菌たちの餌をカラダに溜め込んでしまっているかも…。



つい靴下を履いて寝てしまう

「夏でもエアコンでカラダが冷えるから、つい…」という人も多いのでは?でも、ずっと靴下を履きっぱなしだとムレますよ。



カラダを動かすのが好きじゃない

プリンセスにはありがち。運動不足の方は、血行が悪くなり、足もむくみやすい傾向に。血中にアンモニアなどがたまるため、それがニオイの元となります。

腰痛に悩まされている

入浴中も一定の姿勢でしかいられないため、足先に手が届きづらくて洗浄が不完全に。魔女でさえ困っています。



巻き爪が痛くて歩くのもツライ

痛みで足のお手入れも雑になりがち。伸びた爪に垢がたまり、それがニオイの原因に。



いくつか心当たりがありましたか?
ニオイが発生する原因は様々。その分、対策も一筋縄とはいかないのです。体質や習慣に合わせて無理のない方法を継続し、ニオイと戦っていきましょう!
次のページでは、ニオイを防ぐ対策を具体的に紹介します。

FINISH



洗えていない、は

「洗っていない、は」と同じです。

「足のケアはしている」と自信たっぷりなあなた！本当にちゃんと洗えていますか？そのケアは正しいものですか？見えにくい部分の洗浄が雑だったり、誤ったケアをしていると、またたく間に足は臭くなります。正しいケアの方法と洗い方を知って、ニオイ対策を習慣化しましょう！

01 足を洗うのは 角質がふやけてから

入浴してすぐに足を洗っていませんか？角質がふやけることで余分な角質がはがれやすくなるため、足を洗うのはしつかり湯に浸かってからが正解。足の指は一本ずつ、指の間や爪の間までしつかり洗ってください。丁寧に洗うことが、足の裏に存在する雑菌を減らすことにつながります。

04 角質は あまり削らない

かかとのガサガサ感を気にして、やすりなどで角質を削っていませんか？実は、その習慣が足を臭くする原因になっている場合も。角質を削ることでかえって角質が厚くなるだけでなく、はがれやすくなるのです。はがれた角質が靴下やストッキング内にとどまって雑菌が増殖し、悪臭成分を発生させます。

02 洗い残しを 徹底防止！

爪の周り、特に皮膚と爪の間や、爪が伸びる部分は洗い残しが多くなります。伸びた爪の裏側には垢がたまりやすく、放置していると足のニオイの原因になります。細かい部分なので、ブラシを使って洗浄しましょう。ブラシでゴシゴシと擦るのではなく、泡で優しく洗うことを意識してください。

03 殺菌効果のある 薬用石けんを使う

足の裏の雑菌を確実に減らすために、使用する石けんは殺菌効果のある「薬用石けん」がおすすめです。加えて、消臭効果のあるものや敏感肌の人にも優しい天然由来の成分を使用したものなど、自分に合った石けんを見つけてみましょう。

05 ニオイケア重視なら 石けんを

ニオイや汚れを落とそうとカラダをゴシゴシ洗うと、皮膚常在菌のバランスが崩れて皮脂分泌やニオイをかえって増やしてしまうことに。カラダのニオイや皮脂などは酸性です。それを中和してきれいに落とすには、ボディソープ(弱酸性)よりも石けん(弱アルカリ性)のほうが高い効果を発揮します。

06 便利なグッズを 活用しよう！

腰痛や四十肩などの痛みによって足を洗うのが難しい場合は、柄の長いブラシやマットタイプのフットブラシ、ラクに座れるバスチェアなどを活用しましょう。バスチェアを使用する際は、洗いたい足をもう片方の足にのせて洗えば、カラダへの負担が軽くなります。

