

ブーツの季節は要注意!足の臭い対策



~あなたのブーツ、人前で脱げますか??~



寒くても...

寒さもいよいよ本格的になり、昨年の記録的な大雪からちょうど1年が経ちました。雪のことも心配ですが、冬のファッションに欠かせないアイテムのブーツも、この時期大活躍してくれる反面悩みの種になったことはありませんか？

長時間履いているとムレやにおいが気になって、友人宅やお店のお座敷など人前でブーツが脱げない…なんていう経験をしたことはありませんか？そこで今回は、ブーツの季節だからこそ気をつけたい、足のおいの原因と対策について一緒に勉強してこの冬は思いっきりブーツを楽しみましょう!!



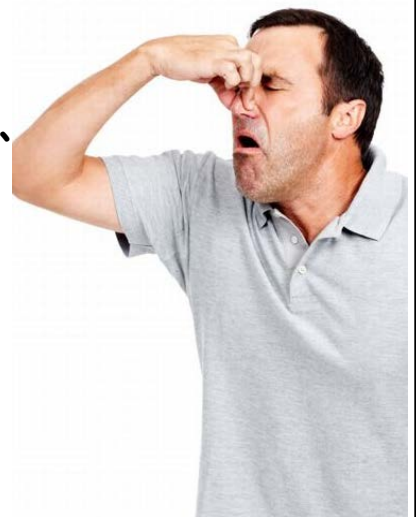
足裏の汗はおわらない!?



「足のニオイの原因」と聞いて、まず真っ先に思い浮かべるのは「汗」ではないでしょうか。確かに、足の裏は汗をかきやすい印象ですが、汗の出口となる汗腺が1平方センチメートルあたりに約300個も密集していて、1日に両足でコップ1杯分（200ml）もの汗をかくと言われていいます。でも実は、足の裏にかく汗には本来、ほとんどにおいはないものなのです。汗には、大きくわけて「アポクリン腺」と「エクリン腺」から分泌される汗の2種類があります。アポクリン腺は脇の下などにあり、その汗にはタンパク質や脂質が含まれ、においやすいといわれます。一方、エクリン腺は体全体にあり、分泌される汗の成分は99%が水分です。そして、足の裏にかくのはエクリン腺からの汗で、ほとんど無臭なはずなのになぜ、イヤなおいが発生してしまうのでしょうか？

イヤなおいの正体は「イソ吉草酸」!!

私たちの皮膚の表面には、目に見えないたくさんの細菌が住みついていて、そしてこの細菌は、高温多湿な環境が大好きです。足裏に住みついていてる細菌もエクリン腺からの汗（=水分）によって活性化し、その分泌物が分解されて増殖します。また、足裏にたまった角質などの老廃物も、細菌の格好のエサとなります。ブーツを履くと足が密閉されるため、時間が経つにつれてブーツ内の温度や湿度はぐんぐん上昇します。まさに、細菌が繁殖するにはうってつけの環境といえるでしょう。こうして繁殖した細菌は足裏の汗や古い角質を分解し、「イソ吉草酸」という脂肪酸を発生させます。これこそが、あのイヤなおいの正体なのです!! それでは、そんな足のおいを防ぐためにはどうしたら良いか、次のページで見ていきましょう。



足が臭わないための対策

【**角質ケア**をする】…足裏などに角質が硬くなってできたタコがある場合は、角質ケアをすることが重要です。タコがあると、雑菌を吸着し、臭いの原因になります。

【**足をよく洗う**】…足裏の汗と古い角質が細菌により分解され、臭いを発生させます。基本的なことですが、足指一本一本、指の間もしっかりと洗うことが大切です。

【**五本指靴下を履く**】…五本指タイプの靴下を履くことで、足汗をしっかり吸収し、ブーツの蒸れを軽減してくれます。

【**フットスプレーを使う**】…足の臭いや、汗を抑えてくれるフットスプレーを上手に使うことも臭いを軽減する有効な方法です。また、足の指だけでなく、爪の溝にもゴミや角質が溜まり、これが足の臭いの原因となることがあるので、ネイルブラシや古い歯ブラシで、爪の溝をせっけんで優しく洗うこともオススメです。ただし、強くこすると傷をつけて炎症を起こしてしまうこともあるので、優しくケアするようにしましょう。□



ブーツが臭わないための対策



【**毎日同じブーツを履かない**】…同じブーツばかり履いていると、湿気が蓄積して臭いが蓄積する原因になってしまうので、しっかりと休ませてあげることが大切です。

【**臭い消しの靴用スプレーやソックスを使う**】…靴用のスプレーはさまざまな種類が出ていますので、臭いをため込まずに使ってみましょう。におわない靴下やソックスも最近では注目されていて、なんと3日はいても臭わないと評判の究極の消臭ソックスもあるそうです。消臭ソックスがない時は、自分で靴下に消臭加工することも可能です。これもあまり知られていない方法ですが、消臭スプレーを靴下に吹き付けることで衣類を消臭加工することができるので、こちらも試してみてください。

【**脱いだ後は陰干しをして十分に乾燥させる**】…湿気がこもったままでは、臭いのもとになる細菌の温床になってしまうので、陰干しで十分に乾燥させましょう。

【**インソールを細目に取り替える**】…汗を直接吸い込むインソールは取り替えが可能です。悪臭がする前に、新しい物へ交換しましょう。インソールは、消臭タイプのもも出ているので、臭いが特に気になる人は、そういった機能性があるタイプがオススメです。足もブーツも両方ケアしてこそ、ようやく得られる臭わない安心感がありますので、是非お試し下さい!!



ほっと通信からお知らせ

ウエノ薬局ほっと通信の更新情報をメールにて配信しています。配信ご希望の方は「ほっと通信配信希望」と明記の上、hot@ueno.vcまでメールをお送りください。個人情報(アドレス)につきましては情報提供のみに利用させていただきます。

●ご意見ご感想をお寄せ下さい。この新聞はウエノ薬局グループにより手作りで作成しています。

私たちは、皆様にご安心できるお薬を提供し

健康的な生活に貢献出来ますよう日々励んでおります

ウエノ薬局
TEL055-222-2131
ウエノさくら薬局
TEL055-279-7661
ウエノ東薬局
TEL0554-43-9300

ウエノ塩部薬局
TEL055-255-5025
ウエノ石和薬局
TEL055-261-9393
FKウエノ笛吹薬局
TEL055-261-5511

ウエノ南薬局
TEL055-288-1122
ウエノ朝日薬局
TEL055-287-8911
ウエノ中央薬局
TEL055-223-2265

★ホームページにて
薬剤師ブログなどが
チェックできます。
どうぞご覧ください!!

www.ueno.vc

