

自宅でできる基本的なフットケア

1. 毎日足を洗い、指の間までよく乾かす。
2. お風呂上がりに保湿クリームを塗る（指の間は塗りすぎない）。
3. 爪は深く切りすぎず、まっすぐに近い形で整える。
4. 足に合った靴や靴下を選ぶ。
5. 毎日足の裏や指、爪に傷や変色がないか確認する。



日常的なケアを続けることで、足の健康を維持し、快適に歩き続けるにつながります。

足の臭いが気になる方へ | 原因と今日からできる対策

「靴を脱いだときに足の臭いが気になる」「家族から足が臭うと言われた」など、足の臭いは人には相談しにくい悩みのひとつです。

足の臭いは、単に「汗をかくから臭う」というわけではありません。汗や皮脂、古い角質などを栄養にして皮膚にいる細菌が増えることで、臭いの原因となる物質が発生します。

つまり、足の臭い対策では汗を抑えることだけでなく、足を清潔に保ち、蒸れや角質などの環境を整えることが重要です。

足が臭くなる主な原因

① 汗や蒸れ

足の裏には汗腺が多く、靴や靴下の中では汗が蒸発しにくいため、湿った状態になりやすい部位です。

汗そのものは、基本的に強い臭いがあるものではありません。しかし、汗で湿った環境は細菌が増えやすく、臭いにつながる可能性があります。

特に、長時間靴を履く仕事の方や、通気性の低い靴を履く機会が多い方は注意が必要です。

② 古い角質や汚れ

足の裏は体重がかかることで角質が厚くなりやすい場所です。

厚くなった角質や、足指の間に残った汗・皮脂・汚れなどは、細菌が増える原因になることがあります。

「毎日お風呂に入っているのに臭う」という場合は、洗い方だけではなく、角質や足指の間の状態も確認してみましょう。

③ 靴や靴下の蒸れ

足をきれいに洗っていても、靴の中が湿ったままだと臭いが再び発生しやすくなります。

同じ靴を毎日履き続けると、靴の内部に汗や湿気が残りやすくなるため、靴を休ませて乾燥させることも大切です。

④ 足の皮膚トラブル

足の臭いだけでなく、皮むけ、かゆみ、水ぶくれ、赤みなどがある場合は、水虫（足白癬）などの皮膚疾患が隠れていることもあります。

単なる臭いだと思って、強くこすったり角質を削ったりすることで、皮膚を傷つけてしまうこともあるため注意しましょう。



今日からできる足の臭い対策

1. 足を丁寧に洗う

足の裏だけでなく、足指の間まで丁寧に洗うことがポイントです。

ただし、臭いを落とそうとして強くゴシゴシするのはおすすめできません。皮膚に必要なバリア機能まで損なう可能性があります。

洗った後は、タオルで足指の間までしっかり水分を拭き取りましょう。

2. 足をしっかり乾燥させる

足の臭い対策では「洗う」ことと同じくらい「乾かす」ことが重要です。

特に足指の間は湿気が残りやすいため、入浴後は丁寧に水分を拭き取りましょう。

3. 靴下を清潔にする

汗をかきやすい方は、吸湿性・通気性のある素材の靴下を選ぶのもひとつの方法です。

大量に汗をかいた場合には、靴下を交換するだけでも足の蒸れを軽減できます。

4. 靴を休ませる

同じ靴を毎日履き続けるのではなく、複数の靴をローテーションすることで、靴の内部を乾燥させる時間を作りましょう。

靴そのものに臭いが染み付いている場合は、足だけをケアしても臭いが気になることがあります。

5. 角質を削りすぎない

「臭いの原因だから」と、足裏の角質を頻繁に削るのは逆効果になることがあります。

角質を削りすぎると皮膚への刺激となり、乾燥やひび割れにつながる場合があります。

角質が厚くなっている場合は、現在の足の状態を確認したうえで、適切なケアを行うことが大切です。



こんな場合は一度、足の状態を確認してみましょう

次のような症状がある場合、臭いだけの問題ではない可能性があります。

- 足指の間の皮膚が白くふやけている
- 皮がむけている
- 強いかゆみがある
- 小さな水ぶくれがある
- 足裏がひび割れている
- 赤みや腫れがある
- 爪が白く濁っている、厚くなっている
- 足の臭いが急に強くなった

このような場合は、自己判断で角質を削ったり、市販品を使い続けたりせず、皮膚科への相談も検討しましょう。

足の臭いは「清潔にする」だけでは解決しないことも

足の臭いが気になると、「もっと洗わなければ」と考えてしまいがちです。

しかし、足の臭いには、汗・蒸れ・角質・靴・皮膚の状態など、複数の要因が関係しています。

そのため、洗浄だけに頼るのではなく、

洗う → しっかり乾かす → 蒸れを減らす → 靴や靴下を見直す → 足の皮膚状態を確認する

という視点でケアすることが大切です。

「自分の足はなぜ臭うのだろう？」と気になったら、まずは足の裏や足指の間、爪などを一度じっくり観察してみてください。

足の臭いは、足からの小さなサインであることもあります。