

okamoto journal | vol. 17

第17回編集長 皮膚科専門医・足育研究会代表 高山 かおる

コロナ禍で男性の美意識が向上？！

家ナカ時間の多い今こそ“足の臭い”対策を！

『SUPER SOX』フットカバータイプの EC サイト売上が前年比 139%*達成！

※2020年と2021年の同月(3-4月比較)



コロナ禍で家ナカ時間が増え、スキンケアやメイクなどセルフケアに時間をかける男性が増えているようです。これから足の臭いが気になる高温・多湿の夏がやってきます。じっくりセルフケアできる今こそ、夏に向けた「足の臭い対策」を意識してみてもいいのではないでしょうか。今回は、足ケアの専門家・高山かおる先生にお話を伺いました。

足の臭い対策のポイント！ “毎日の足ケア習慣”

顔のスキンケアの大切さは一般に浸透し、意識する男性も増えているようですが、足に関しては「毎日足をきれいに洗って保湿をする」習慣を持つ人は非常に少ないと感じています。歯磨きのように教育現場での指導ありませんし、足は届きにくい場所にあるため、放置されがちな場所なのだと思います。健康な足を保つため、足の臭い対策のために「足ケア」は必要な習慣です。足は日々汚れる場所なので、歯磨きと同様、継続的なケアをしてほしいと思っています。

足はどうして臭くなる？ 汗とムレが原因！

足裏は汗腺が多いため汗をかきやすく、ムレやすい場所です。皮膚や汗には元々臭いはありませんが、この汗や足裏の角質が皮膚表面に存在する雑菌によって分解されることで、イソ吉草酸というツンとした臭いを発します。汗をかいて雑菌が増えることが臭いの原因になるため、汗をこまめにふき取り、蒸れないようにして、皮膚の表面に雑菌を増やさないことが重要となります。また、足の指の動きが悪い人は、それが原因となって足指の間に汚れがたまりやすくなる場合もあるため、注意が必要です。

ゴシゴシ洗いはNG！

清潔&ムレにくい靴下を！

雑菌を増やさないためには、足

を丁寧に洗い、清潔を保つことがポイントです。ゴシゴシ洗うと皮膚に小さな傷がついて雑菌の温床になってしまうので、石鹸をよく泡立てて汚れを絡めとるようにして洗ってください。汚れがたまりやすい指の間、角質がたまりやすいかかとは丁寧に洗い、爪の周りには柔らかいブラシで優しく洗ってください。かかとの角質が気になる人は、入浴後のしっかりと乾いた状態で、へら型の目の細かいやさしいやすりを一方方向に優しくかけてください。目の粗いものを使ったり、ゴ



靴下の岡本が、各界の専門家を編集長にお迎えしてレッグウェアにまつわるトレンドニュースをお届けします。

シゴシこすったりするのは、皮膚を傷つけるのでNGです。

また、足裏は皮脂腺がなく、油分が不足して乾燥しやすい場所です。洗い終わって水気をしっかりと拭き取ったら、必ず保湿クリームを塗りましょう。クリームは、手に入りやすく毎日続けやすいものであれば何でも構いません。毎日続けることを意識して選んでください。

保湿した後は、清潔な蒸れにくい靴下を履いて、清潔な状態を保ってください。

外出時にも気を付けたい 靴下選びと清潔を保つコツ

外出時にも足の清潔を意識しましょう。靴下は蒸れにくい素材を使ったものや、指の間が蒸れにくい5本指タイプもよいでしょう。足汗が気になるときは、足ふきシートなどもおすすめです。指の間、爪の横まで丁寧に拭いてください。また、合わない靴は擦れて角質が厚くなってしまいますので、足に合った靴を履く、靴紐をきちんと結ぶことも大切です。毎日同じ靴を履かず、外出から帰った靴は、消臭スプレーを使用する、靴の中を拭くなどしてからよく乾かしてください。

高山かおる先生プロフィール

埼玉県済生会川口総合病院 皮膚科
主任部長。

皮膚科専門医。フットケア、接触皮膚炎を専門とする。「100歳まで自分の足で歩ける社会づくり」を目指し、『足育研究会』を設立、代表を務める。『巻き爪、陥入爪、外反母趾の特効セルフケア』（マキノ出版）など、フットケアに関連する著書も多数。



『SUPER SOX』

フットカバータイプ

EC サイト前年比売上 139%達成

『SUPER SOX』フットカバータイプの EC サイト売上が前年比売上 139%*を達成しました！

ファッションのカジュアル化が進む中、靴から見えにくい丈が人気です。

カジュアルシューズにもあわせやすく、これからの夏シーズンに、ニオイ対策をしながら、足もとのすっきりとしたファッションをお楽しみいただけます。

※2020年と2021年の同月（3-4月）比較

毎日の足ケアにおすすめ！ 24時間におわない靴下！ 『SUPER SOX』のご紹介

『SUPER SOX』は、吸湿性・放湿性・消臭性に優れるウールを主原料に、岡本が独自開発した素材「ニューブリーズファイバー」（特許取得*）を使用しています。発生したニオイに対して優れた「消臭力」を発揮するだけでなく、ニオイ発生の原因となるムレや細菌増殖に対して、優れた「吸湿・放湿性」の効果でアプローチ。気になる足もとのムレやニオイを軽減し、サラサラな肌触りを保ちます。

夏の足の臭い対策「毎日の足ケア習慣」に『SUPER SOX』をぜひお試しください！※特許第 3529371

靴下の岡本 スーパーソックス 検索

夏におすすめの『SUPER SOX』

メンズフットカバー

深履き(880円)/5本指タイプ(1,100円)



https://shop.okamotogroup.com/disp/CSfDispListPage_001.jsp?bc=OKASSX&pbcc=OKASSX

[お客様からのお問い合わせ先]

岡本株式会社 お客様相談室

TEL:0120-551975 平日 10:00~17:00

※土・日・祝日、年末年始・夏期などの特別休業日を除く

<http://www.okamotogroup.com/>