

足の匂いを気にしている人は7割弱！ 実は秋冬に履くブーツや革靴も匂いに繋がる原因が多い！ 今すぐできる匂い対策に、おすすめのアイテムをご紹介します

近頃急激に寒くなり、そろそろ靴も衣替えの季節。しかし冬に靴を脱いだとき、嫌な匂いがした経験はありませんか？実は、その履いている履物の匂い対策をうまくできていないことが匂いの原因となっています。そこで今回は、ブーツや革靴だけでなく、冬用のレッグウェアやレッグシューズを履いても安心できるおすすめアイテムをご紹介します。あわせて、原因や特徴、自宅のできる匂い対策もまとめていますので、ぜひ参考にしてみてください。



秋冬の足の匂い対策！何してる？

公式X（旧Twitter）のアンケート機能にて、秋冬の足の匂いに対する悩みやその対策方法に関する調査を実施。その結果、63%の人が秋冬の足の匂いが気になっていることが分かりました。

また、匂いに対して対策を行っている人は20%で、消臭スプレーや足用の石鹸を使用する、消臭機能のある靴下を着用するなど様々な対応を行っていることがわかった結果となりました。

調査期間：2024年10月6日～10月7日

調査対象者：@gunze_jp 公式X（旧Twitter）のフォロワー117,421名 * 11月7日時点

調査方法：公式X（旧Twitter）アンケート機能

【調査結果】

Q.秋冬になると足の匂いは気になりますか？（計106票）

常に気になる	14%
たまに気になる	19%
汗をかく時に気になる	30%
気にならない／ブーツを履かない	37%

Q.足の匂いに対して何かしらの対策をしていますか？（計97票）

している	20%
していない	80%

Q.足の匂いに対してどのような対策をしていますか？（計104票）

消臭スプレーや足用の石鹸などを使用している	14%
消臭機能のある靴下などを着用する	13%
靴を乾燥させたり洗うようにしている	16%
していない	57%

足がクサいのは何が原因？

足の匂いが気になるのは、みんな一緒。では、足がクサくなる主な原因は何でしょうか？

原因①：汗

もともと汗は無臭です。しかし、足の裏は汗腺が多く、靴や靴下でムレたり汗をかくと雑菌が繁殖しやすくなるため、これが匂いの原因の一つといわれています。

原因②：角質

不要になった角質や分泌された皮脂、爪の垢などが栄養となって雑菌が繁殖すると、菌が角質などを分解する際に嫌な匂い（アンモニア臭）を発生します。

原因③：靴

クサい匂いが発生しやすい靴は、雑菌が好む湿気の溜まりやすいパンプスやスニーカーといった「足を覆う靴」です。こうした靴に通気性の悪いストッキングをはくと、さらにムレやすくなり、匂いが悪化します。

足がクサくなりやすい人の特徴

実は、足がクサくなる人とそうでない人にはいくつかの違いがあり、意外な習慣が匂いの原因となっているケースもあります。ここからは、足がクサくなりやすい人の特徴を紹介します。

・ストレスを感じやすい人

ストレスを感じやすい人や緊張しやすい人は、足裏に汗をかきやすい傾向があります。

夏の時期や運動時に出る汗は「温熱性発汗」といい、誰にでも起こる体の反応です。

一方で、緊張や不安を感じることで出る汗を「精神性発汗」といいます。足の裏や脇、手のひらなど、限られた部位でしか発汗しません。

ストレスを感じるほど足の裏から多くの汗が出るため、雑菌が繁殖し、匂いやすくなってしまう。

・サイズのあわない靴やサンダルを履いている人

足のサイズにあわない靴やサンダルを履いていると、歩くたびに靴の中で摩擦が生じ、足の裏に雑菌のエサとなる角質がでやすくなります。

また、足元を意識することで汗をかきやすくなり、匂いにつながることもあります。

・けがや水虫がある人

けがや水虫が原因で皮膚が傷むと、角質がはがれやすくなったり、細菌バランスが崩れやすくなります。これが原因で悪玉菌が増え、匂いの元になる場合もあります。

・毎日同じ靴を履く人

毎日同じ靴を履いている人や、一日中靴を履いている人は、湿った状態の中で汗や皮脂が付着したままとなり、雑菌が繁殖しやすくなります。

毎日足をキレイに洗っていても、靴自体に雑菌が繁殖していれば、匂いの元となってしまいます。

特に、高温多湿の環境で靴を保管している場合や、通気性の悪い靴を履いている場合は、靴の内部が乾燥しにくいのです。

自分ですぐに行える足の匂い対策！

足の匂いをできるだけ発生させないためには、定期的な足のケアや清潔に保つ工夫が必要です。ここでは、自宅でできる足の匂い対策を紹介します。

・殺菌成分が配合されている石鹸で足を洗う

前述のとおり、足の匂いの原因の一つは「足に繁殖する雑菌」です。

足に潜んでいる雑菌を増やさないためには、殺菌成分を含んだ石鹸で足を洗い、爪の先や指の間などを、いつもより念入りに洗いましょう。

足の匂いをできるだけ発生させないためには、定期的な足のケアや清潔に保つ工夫が必要です。ここでは、自宅でできる足の匂い対策を紹介します。

・爪を切る

爪が伸びすぎていると、すき間に垢が溜まりやすくなります。爪の垢などを栄養に雑菌が繁殖していくので、菌を繁殖させないためにも長くなった爪は定期的に切りましょう。

・一日履いた靴はしっかり乾燥させる

一日中履いた靴は、風通しの良い場所でしっかり乾燥させてください。乾燥剤や新聞紙などを靴の中に入れて湿気を吸い取る方法や、靴用の乾燥機またはドライヤーを使って早く乾かすのもおすすめです。また、湿気がこもりやすい靴箱も、定期的に扉をあけて空気の入替えをしましょう。

・靴をローテーションして履く

毎日同じ靴を履くと、汗や湿気が溜まり、雑菌が繁殖しやすくなります。そのため、湿気を取り除くためにも同じ靴を続けて履くのは、なるべく避けましょう。また、脱いだ後は靴用消臭スプレーなどの活用もおすすめです。

今すぐできる！冬の匂い対策におすすめアイテム

▶ムレやすい・・・においが気になる・・・というお悩み解決にぴったりのアイテムを紹介！



■「Tuché」スニーカータイツ（プレーン）

スニーカーにぴったり！秋冬定番タイツに高機能をプラス！豊富なカラーバリエーション。

サイズ：M-L、L-LL

種類：ブラック、ライトグレー、ミドルグレー、チャコールグレー、スモークブラウン、カーキ、ボルドー、ダークネイビー

価格：¥660（税込）

- ・足底には、吸放湿素材を使用
- ・目立ちにくい足底付
- ・抗菌防臭加工
- ・静電気防止加工



■【アセドロン】ショート丈靴下

ベタつき瞬時にどこへやら

サイズ：22-24

種類：ブラック、ベージュ、モクチャコール、モクグレー

価格：¥1,254（税込）

珪藻土からヒントを得た速乾テクノロジーが汗を瞬時に吸収し、素早く乾かします。衣服内の湿気も効率よく逃がすので、ムレやベタつきなどの不快感を減らします。

消臭加工も施されているため足元の気になる匂いを抑えます。



■UCHI-COLLE

おうちで快適に過ごすための室内履きスリッパ

サイズ：20-22、22-24

種類：ブラック、ライトピンク、ミントグリーン、ネイビー、ホワイト、ライトオレンジ、ペイルターコイズ

価格：¥770（税込）

メッシュ素材で通気性が良く、汗をかきやすい時期でも快適に過ごせます。スリッポンには抗菌防臭加工が施されており、匂いの元となる雑菌の繁殖を抑制する効果も期待できます。