

# 7割以上の人が抱える「足アセ悩み」 この時期おすすめの靴下でムレやニオイを徹底対策

沖縄や九州南部は梅雨入りし、じめじめした湿気に包まれる時期がやってきました。この時期特に気になるのが足アセ問題。どんなに身なりを整えていても、足アセが引き起こす“ムレ”や“ニオイ”が気になる瞬間は、ふいに訪れるものです。靴を履いている時も脱ぐ時も不快という方が多いのではないのでしょうか。

今回は、そんな足アセに悩む多くの方の日常の不快はどこにあるのかを調査し、そのストレスや不安を解消するグンゼのおすすめ靴下をご紹介します！



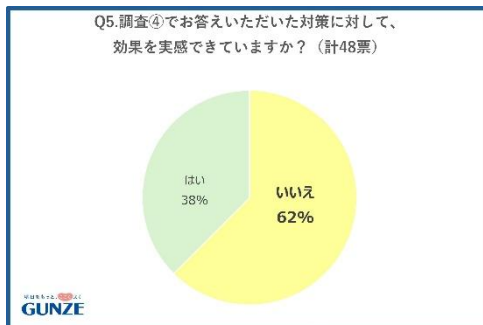
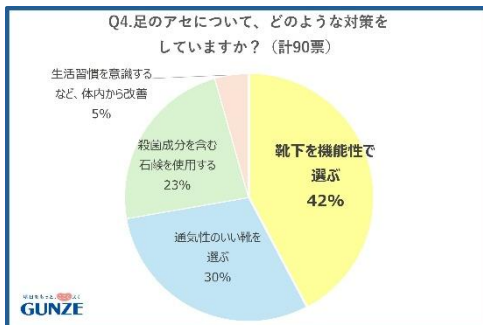
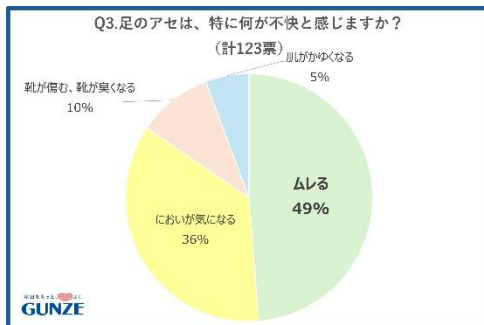
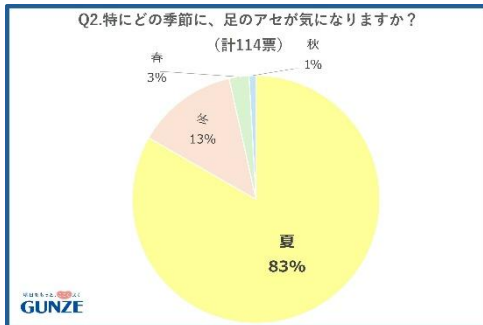
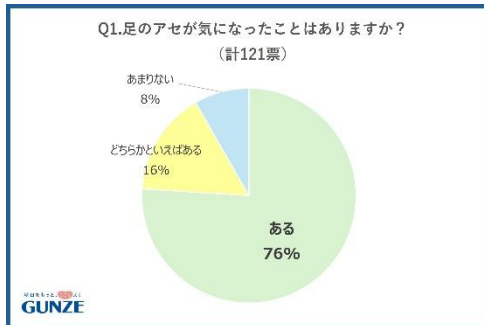
## 足のアセが気になるシーン、汗による不快感は？

グンゼの公式Xを使用し、足のアセについてのアンケート調査を行いました。足のアセが気になる人は全体の76%と多く、特に夏に気になる人が83%という結果が出ました。足のアセによるムレが不快な方は49%、ニオイが36%という結果に。また、足のアセについて機能性の高い靴下で対策している人は42%で、通気性のよい靴や足の洗浄で対策している人もいるものの、それらの対策では効果を実感していない人の方が多い結果となりました。

調査期間：2025年5月20日～ 5月21日

調査対象者：@gunze\_jp 公式Xのフォロワー 115,953名 5月22日時点

調査方法：公式Xアンケート機能



## さよなら足アセ問題！対策方法4選！

実は足の裏は、手のひらと並んで汗腺が多く、気づかないうちに大量の汗をかいています。しかも密閉された靴の中では、汗がこもりやすく、ムレやニオイ、靴の劣化の原因に。そこで今回は、汗による足のムレやにおいを軽減するために、日常で手軽に取り入れられる足アセ対策を4つご紹介します。快適な環境をキープするヒントとして、ぜひチェックしてみてください。

### 【足アセ対策方法】

#### ①吸湿・通気性が高い靴下を選ぶ

吸湿性の高い綿や麻などの繊維や、メッシュなどの通気性の良い素材を使用した靴下がおすすめ。抗菌・防臭・消臭機能付きなら、においの緩和にも効果的です。5本指タイプは指が1本ずつ包まれるので、ムレにくくなっており、足元を清潔に保てます。

#### ②通気性の良い靴を選ぶ

アッパーがメッシュ素材の靴や、中敷きに吸湿機能のあるものを選ぶと、靴の中にこもる湿気を軽減できます。連日同じ靴を履かず、ローテーションするのも大切です。

#### ③こまめに足を洗う・ふき取る

汗をかいた足はそのままにせず、帰宅後に殺菌成分を含む石鹸を使用して洗う、または外出先では足用シートや濡れタオルでふき取る習慣を。指の間や爪の間も清潔にすることで、雑菌の繁殖を防ぎ、においの原因にも対処できます。

#### ④汗をかきにくい生活習慣を意識する

ストレスや睡眠不足、自律神経の乱れは発汗量に影響すると言われています。適度な運動と規則正しい生活で、体調を整えることが、足アセの根本的な改善にもつながると考えられます。

## 靴下で足アセ悩みを解決！グンゼのおすすめアイテムをご紹介します

### 汗対策と言えばこのシリーズ アセドロン

ベタつき、ジメジメなど、汗によって引き起こされる不快感を解消する、グンゼ最高クラスの“汗解消”テクノロジーを搭載したアセドロンシリーズ。実はソックスもかなり好評です。汗対策に特化した靴下で、消臭機能もあり、ニオイ対策もバッチリ！ビジネスや外出先などの長時間の着用でも不快感なく過ごせます。



#### 1. サッと吸湿 汗を瞬時にキャッチ

肌が発散する湿気を素早く吸収し、嫌なムレやベタつきをシャットアウト！快適なサラサラ感が続きます。

#### 2. シュッと放湿 湿気を外にリリース

吸収した湿気をすぐに外に逃がすから、肌に張り付く不快感ゼロ！ムレ知らずの爽快感を実感。

#### 3. パツと速乾 汗も洗濯後も素早く乾く

独自の構造が汗を素早く拡散し、汗によるベタつきを軽減！毎日清潔＆快適に着用できます。

### <レディース>



シンプルでコーディネート邪魔をしない“汗解消”靴下

#### ■【アセドロン】リブ柄クルー丈靴下（3足組）

サイズ：22-24

種類：ブラック、パイルベージュ、ライトブルー、モクグレー

価格：¥1,254（税込）



スニーカー内のムレもさようなら“汗解消”靴下

#### ■【アセドロン】スニーカー丈靴下（3足組）

サイズ：22-24

種類：ブラック、モクチャコール、モクグレー、オフホワイト

価格：¥1,254（税込）

## 靴下で足アセ悩みを解決！グンゼのおすすめアイテムをご紹介します

### <メンズ>



長時間靴下を履くビジネスマンにおすすめ “汗解消”靴下

#### ■【アセドロン】クーラー丈ソックス（3足組）

サイズ：25-27

種類：ブラック、モクチャコール、モクグレー、ネービー

価格：¥ 1,567（税込）



長時間靴下を履くビジネスマンにおすすめ “汗解消”靴下

#### ■【アセドロン・足ムレ特化】フットカバー（3足組）

サイズ：25-27

種類：ブラック、ホワイト、ライトブルー、モクグレー

価格：¥ 1,567（税込）

### 意外と知られていない優れたアイテム



シルク素材の365日快適靴下

#### ■【表側シルク100%】5本指つま先カバー

サイズ：22-24

種類：ブラック・オフホワイト

価格：¥ 1,980（税込）

靴下やタイツのインナー履きに最適な5本指トゥカバー。肌ざわりやさしく、なめらか。吸放湿性に優れているので、春夏は涼しく、秋冬は暖かく、365日快適に着用いただけます。五本指設計により、指の間のムレを軽減し、足元を清潔に保つことができます。

表糸はシルク100%で、裏糸にはシルクのストレッチ糸を使用し、肌側もしっかりとシルクに。



快適に過ごすための室内履きスリッパ

#### ■おうちスリッポン

サイズ：20-22, 22-24

種類：ブラック・ライトピンク・ホワイト・ネービー・ライトオレンジ・ペイルターコイズ

価格：¥ 770（税込）

メッシュ素材なので、通気性がよく、サラッとムレにくい。かかとは脱げにくいのに、着脱しやすいフィット感のあるストレッチ素材を使用。抗菌防臭加工を施し、気になるニオイの元となる菌の増殖も抑制。さらに洗濯OKなので、清潔にご使用いただけます。サッと取り出せて履きやすいので、靴を脱いでくつろぎたい新幹線等の長時間の移動時や、オフィスや病院等、施設内で自分専用うわばきとしても！メンズの展開もあるので、ペア購入もオススメです。

参考記事：[着ごこちプラス](#)