

職住近接で軽減されるのはストレスだけじゃなかった!?

都内通勤者の「通勤電車の乗車時間」と「足のニオイ」に関する調査

片道乗車時間1時間以上の3人に1人が「ほぼ毎日足クサ」

まじめな性格の人ほど足のニオイがきつくなる傾向も

毎年恒例の人気調査「住みたい沿線ランキング」別の「足クサ率」も発表

フットケアブランド「フットメジ」の販売を行う株式会社グラフィコ(所在地:東京都品川区、代表取締役:長谷川 純代)は、2018年3月2日(金)~3月7日(水)の6日間、一都三県在住で23区内に通勤する20歳~49歳の男女300人を対象に、通勤ストレスと足のニオイに関するインターネットリサーチを実施いたしました。

【調査背景】

春は新生活や環境変化で緊張やストレスが多い季節。満員電車での通勤時間が長い人はなおさらです。仕事で歩き回り、混雑した電車で踏ん張って、足はヘトヘトに疲れていても、外出先で靴を脱いでリラックス、ということもなかなかできません。帰宅して靴を脱ぎ、一日がんばった自分の足のニオイに驚く方もいるのではないのでしょうか。今回は片道の通勤電車乗車時間別に「通勤にストレスを感じるか」や「足クサ自覚」などをお聞きし、通勤ストレスと足のニオイに関する調査を行いました。

◆調査概要

1. 調査の方法: インターネット調査
2. 調査の対象: 一都三県在住で東京23区内に勤務する20歳~49歳の有職者男女、住みたい沿線ランキング上位10路線を通勤に利用する方
3. 有効回答数: 300人(通勤の片道電車乗車時間: 15分以上30分未満/30分以上1時間未満/1時間以上で各性別50サンプルの均等割付)
4. 調査実施日: 2018年3月2日(金)~2018年3月7日(水)

五味クリニック院長 医学博士 五味常明先生コメント

調査ではストレスを感じやすい人ほど、帰宅後に自分の足がくさいと感じる人が多いという結果がありました。ストレスと足のニオイの関係ですが、緊張したり不安を感じたりしたときにかく「精神性発汗」が関係します。**ストレスを感じやすい人は「精神性発汗」が多く、においやすくなってしまう傾向はあると思います。**

通勤電車の乗車時間が長い人も、におい自覚がある人の割合が高く出ましたが、混雑し身動きがとりにくい状態で**長時間通勤電車に乗っている人は、汗で靴の中が蒸れ、高温・多湿になるのにおいやすい状況になるでしょう。靴との摩擦で雑菌のエサとなる角質がきやすい環境なのも影響していると言えます。**

足のニオイには足の表面からのニオイと、身体の中から出てくるニオイがあります。中から出てくる足のニオイは、疲れた時に出やすいので「**疲労臭**」ともいわれます。これは足のむくみ等によって体内の老廃物(アンモニア)の循環が悪くなり、足の方向に下がってきて、**足裏からアンモニア臭**が漂っている状態です。**足がむくみやすい女性や立ち仕事の人は気をつけたいものです。**

足表面のニオイは雑菌によるもので①**高温**②**多湿**③**菌のエサ**によって発生します。汗をかくて高温・多湿になった靴の中では、菌のエサである「足の角質」がふやけて食べやすくなるので、菌がどんどん繁殖しニオイが発生します。

足のニオイケアは、まず**雑菌のエサとなる角質を落とす**ことが重要です。しかしゴシゴシ強くこすったり角質を取りすぎると、ますますたまりやすくなってしまいます。**スクラブの入った洗剤などでやさしく落とすのがよいでしょう。**アンモニア系の足のニオイはアルカリ性の性質をもっているため、**ミョウバン**など酸性の洗剤成分が効果的です。

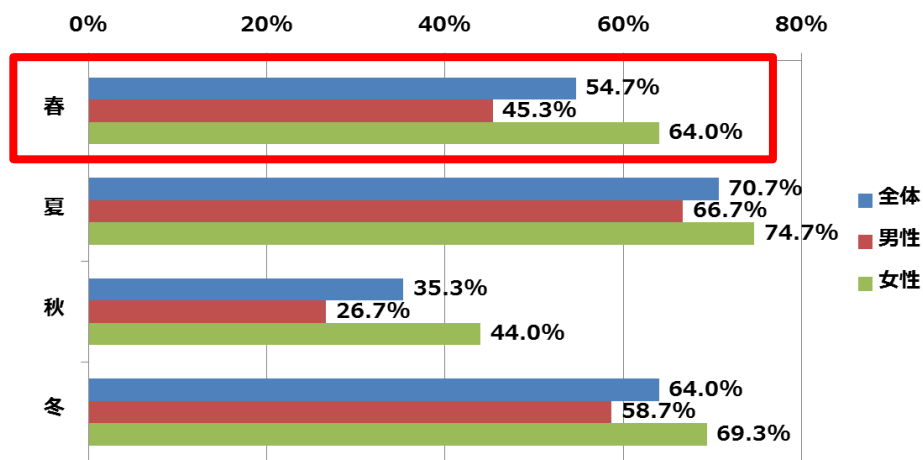


五味常明先生プロフィール

医学博士
流通経済大学 客員教授
日本心療外科研究会代表
体臭・多汗研究所所長
五味クリニック院長

春にストレスを感じやすい人は半数以上。ストレス要因は「通勤混雑激化」

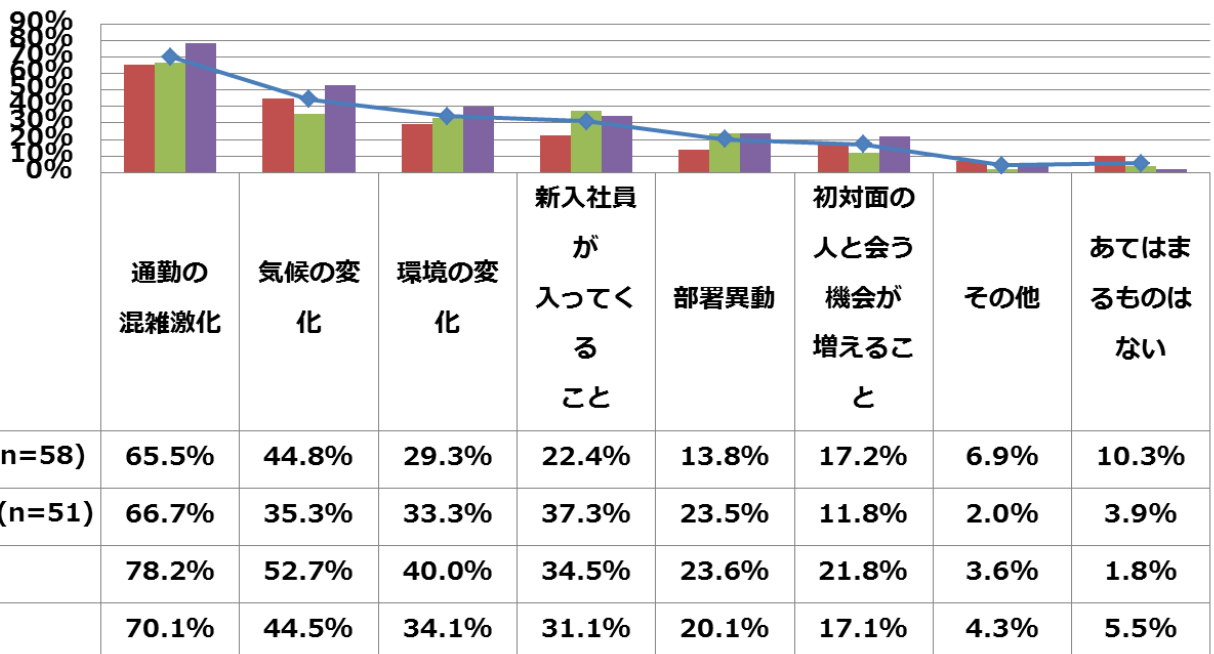
Q1. あなたがストレスを感じやすい季節をお答えください。(複数回答)【N=300】



■半数以上が春にストレスを感じる。女性では6割以上が春にストレスを感じると回答。

ストレスを感じやすい季節を複数回答で聞いたところ、「春」と回答した方は全体で54.7%と、半数以上の方が春にストレスを感じやすいことがわかりました。女性では6割以上が回答しています。また女性は男性に比べてどの季節でもストレスを感じやすいようです。

Q2. 前問で、【ストレスを感じやすい季節】として「春」と回答した方にお聞きします。あなたが春に感じるストレス要因をすべてお答えください。(複数回答)【N=164】

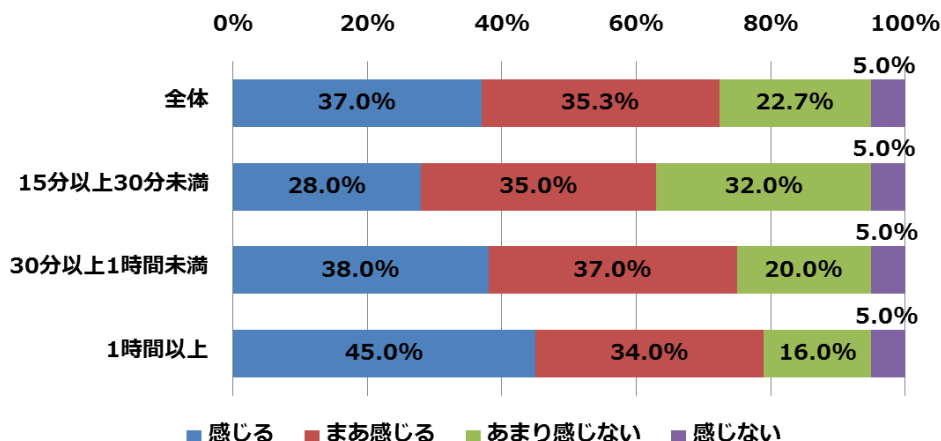


■春ストレスの要因1位は「通勤の混雑激化」！乗車時間が長いほど回答割合が高い。

春にストレスを感じると回答した方にその理由をお聞きしたところ、春のストレス要因1位は「通勤の混雑激化」となりました。通勤電車の片道乗車時間で比較すると、乗車時間が長くなるほど多く回答しています。春は新社会人や新入生や増え、新年度に合わせた引っ越し等も多く乗客が様変わりします。普段に増して通勤電車の混雑が激しくなり、ストレスを感じる方が多いようです。

通勤ストレスからの解放、「時差出勤」「リモートワーク」を望む人多数！

Q3. あなたは通勤にストレスを感じますか。(単数回答)【N=300】



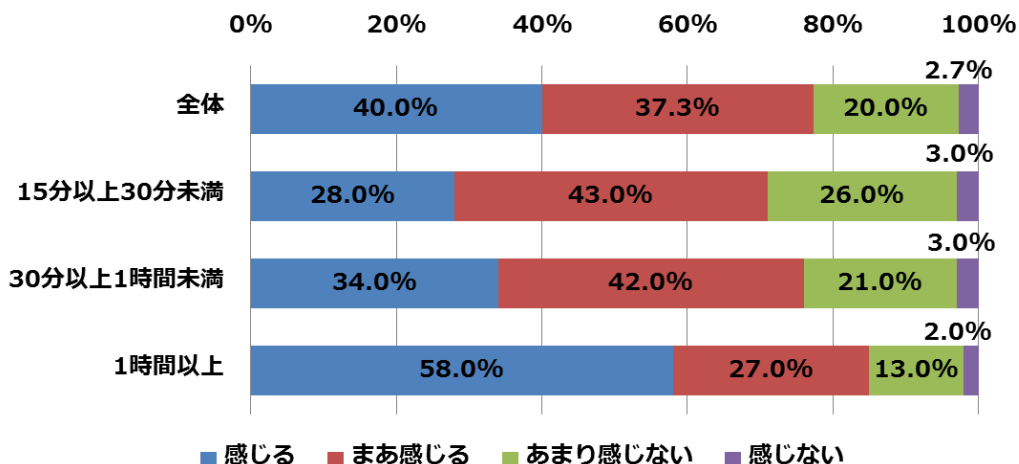
【通勤にストレスを感じる理由】

- ・なにしろ混んでいる。東急東横線と半蔵門線が顕著。また混雑による遅延が頻発しているのもイライラする。(32歳女性)
- ・混雑、マナーが悪い利用者が多い。(46歳男性)
- ・スマホを操作している人が多々じゃまになる。(44歳男性)
- ・通勤時間を有効に活用できないから。(25歳女性)
- ・ニオイがきつい人が乗っているとき。(33歳女性)

■乗車時間が長いほど通勤ストレスを感じている

通勤にストレスを「感じる」「まあ感じる」を合わせた割合は乗車時間が長いほど多く、「30分以上1時間未満」で75.0%、「1時間以上」で79.0%が通勤ストレスを感じると回答しました。ストレスを感じる理由を見ると、満員電車そのものや遅延によるストレスのほか、混雑した車内でのスマホ操作、乗換時の歩きスマホなどマナーを守らない乗客にイライラするという回答が目立ちました。また読書などもできないほどの混雑で時間がもったいないという人や、すし詰め車内での人のニオイにストレスを感じるという方も多くいました。

Q4. あなたは仕事にストレスを感じますか。(単数回答)【N=300】

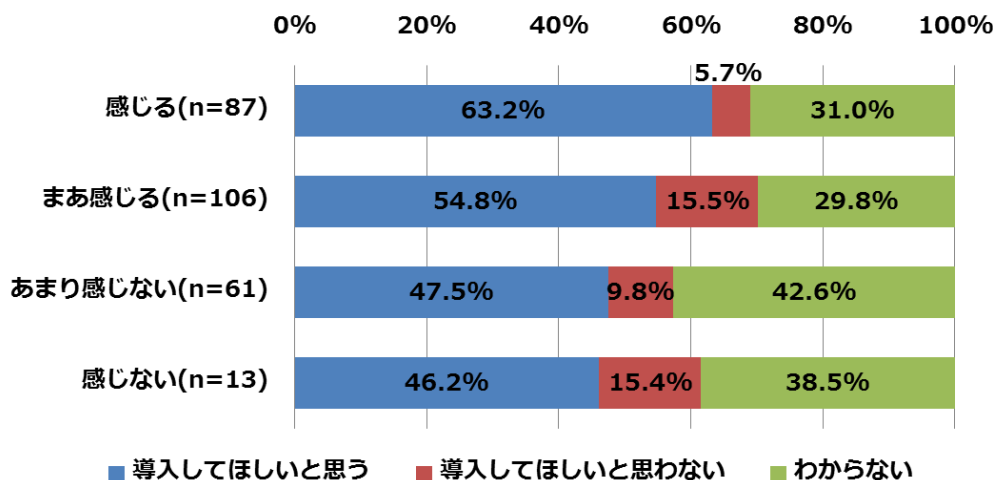


■乗車時間が長い人は仕事でもストレスを感じている

仕事にストレスを感じるかをお聞きすると、乗車時間「1時間以上」の58.0%が「感じる」と回答しました。「まあ感じる」を合わせると85.0%が仕事にストレスを感じると回答しており、乗車時間が長い人は通勤ストレスだけでなく仕事のストレスも感じやすいことがわかります。

Q5. あなたは自社の「働き方改革」として「時差出勤」を導入してほしいと思いますか。
(単数回答)【N=245】

※時差出勤とは、通勤ラッシュを避けるなどのために始業・終業時間をずらして働くこと。

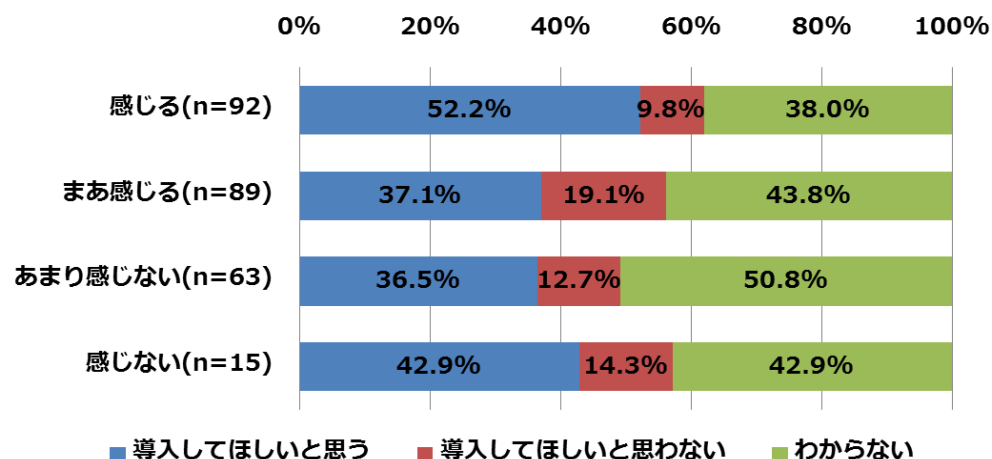


■通勤ストレスを感じる人の6割以上が、働き方改革として「時差出勤」導入を希望

日々通勤ストレスを感じている人は、通勤に関わる「働き方改革」についてどのように感じているのでしょうか。すでに自社に導入されている方を除いて、「時差出勤」を導入してほしいと思うかお聞きすると、通勤ストレスを感じる人ほど「導入してほしいと思う」の回答割合が多い結果となりました。就業時間をずらして通勤ラッシュを避け、満員電車のストレスから解放されたいと思う方が多いのでしょうか。

Q6. あなたは自社の「働き方改革」として「リモートワーク」を導入してほしいと思いますか。
(単数回答)【N=258】

※リモートワークとは、自宅やカフェ、コワーキングスペースなどオフィス以外の場所で働くこと。「テレワーク」とも言う。

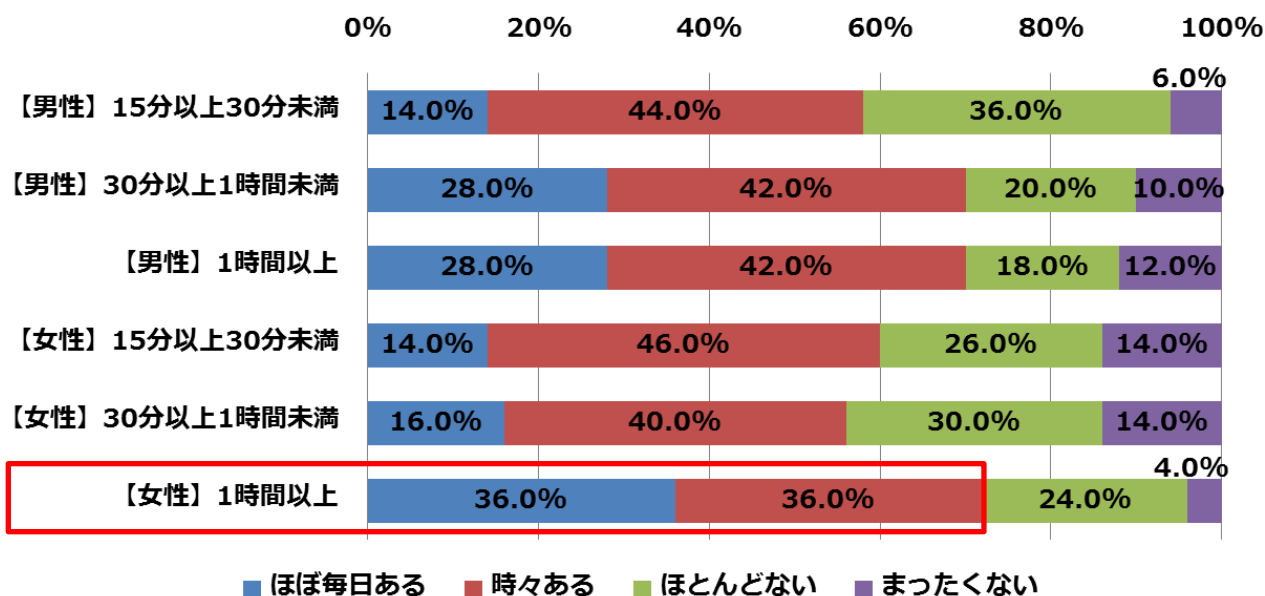


■通勤ストレスを感じる人の5割が、働き方改革として「リモートワーク」導入を希望

同様にすでに導入されている方を除いて、働き方改革として「リモートワーク」を導入してほしいと思うかお聞きしました。【時間】に関する「時差出勤」と比較して【場所】に関する「リモートワーク」導入希望の割合は全体的に低いものの、通勤ストレスを感じる人の半数以上が「導入してほしいと思う」と回答しました。リモートワークのルールは企業によって異なりますが、社外での出退勤が可能な場合、朝の電車遅延の際に外で業務開始できたり、大幅なダイヤ乱れが予想される台風や大雪の時はオフィスに向かわなくてもよかったりなど、通勤に関して効率的な面があります。通勤時間を無駄と感じる人にとってはストレス軽減になるのではないのでしょうか。

通勤ストレスが「足クサ」原因になっていた！？

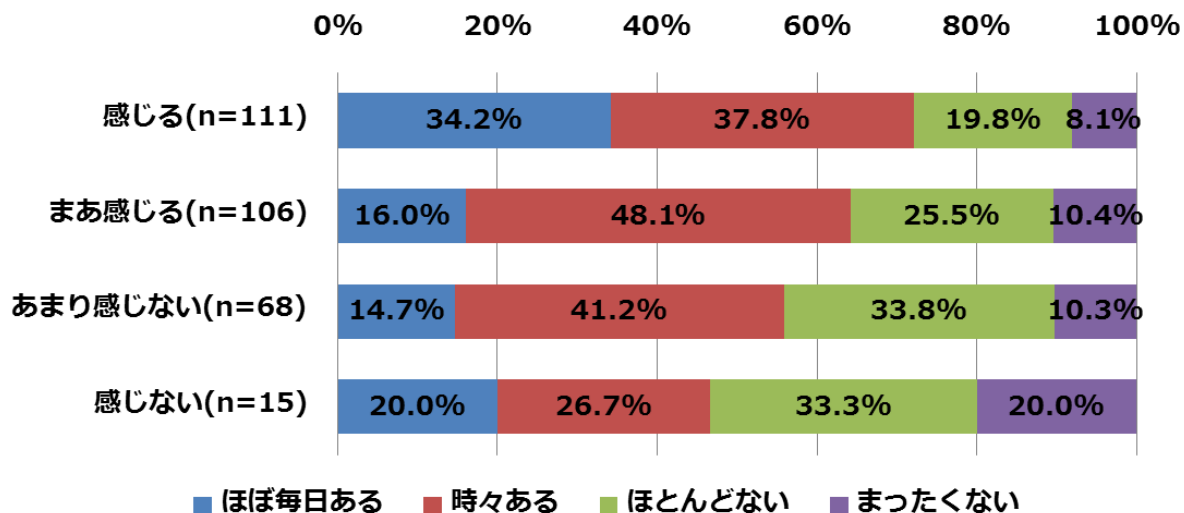
Q7. 【乗車時間別】あなたは帰宅後に自分の足がクサいと感じることがありますか。
(単数回答)【N=300】



■ 乗車時間1時間以上の女性の3人に1人が「ほぼ毎日足クサ」。

帰宅後に自分の足がクサいと感じるかの「足クサ自覚」についてお聞きしたところ、「ほぼ毎日ある」と回答した割合が最も多いのは【片道乗車時間1時間以上の女性】36.0%でした。「時々ある」を合わせると7割以上が足クサを自覚しています。女性の場合、不安定なハイヒールで通勤することも影響するのかもしれませんが。

Q8. 【通勤ストレス度別】あなたは帰宅後に自分の足がクサいと感じることがありますか。
(単数回答)【N=300】

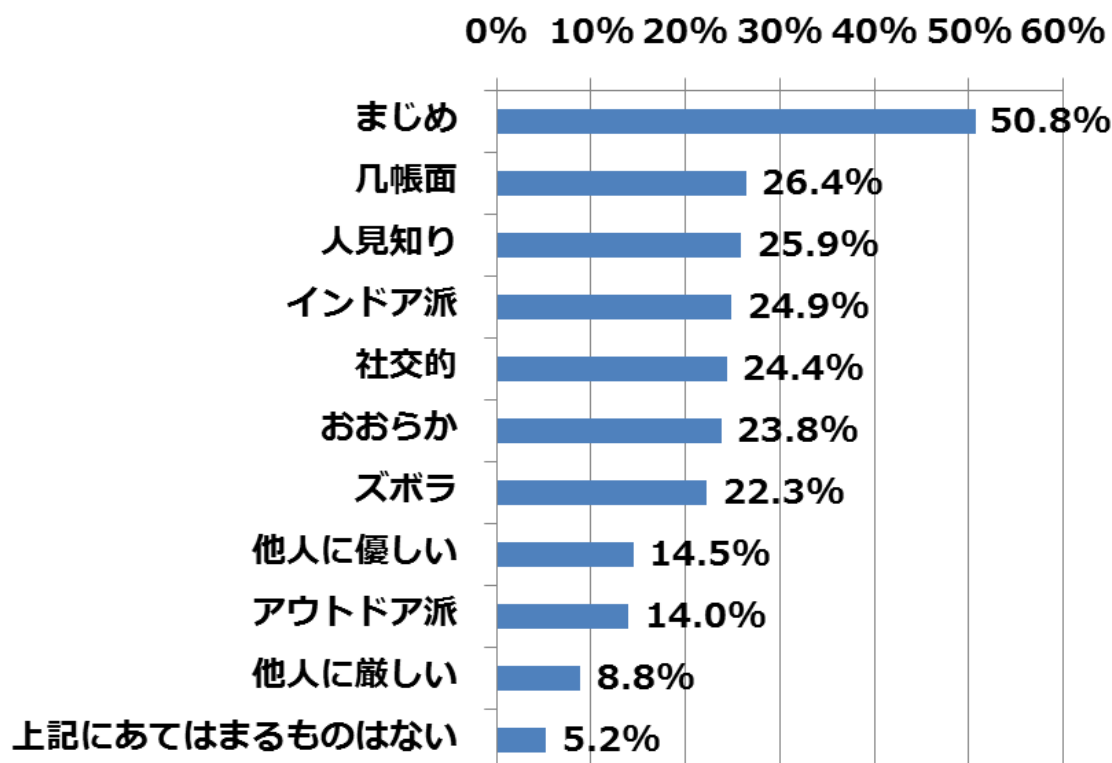


■ 通勤ストレスを感じる人の7割以上が、足クサを自覚

通勤ストレス度別に「足クサ自覚」を比較すると、「ほぼ毎日ある」「時々ある」を合わせた割合は通勤ストレスを感じる人ほど多い結果となりました。とくに「ほぼ毎日ある」はストレスを「感じる」と回答した方が最も多く34.2%となりました。

意外？納得？ 足クサ率が高いのは「まじめ」な人！

Q9. 【性格/傾向別】あなたは帰宅後に自分の足がクサいと感じることがありますか。
(単数回答)【N=195】



■まじめな人は足クサ率が高い？

帰宅後に自分の足がクサいと感じることが「ほぼ毎日ある」「時々ある」と回答した方にご自身の性格や傾向をお聞きすると、ダントツで多い回答は「まじめ」で、半数以上の50.8%となりました。なにごとにも一生懸命に取り組み、通勤電車でもマナーを守る「まじめ」な性格の人はストレスを感じやすく、足のニオイとなって表れてしまうのかもしれませんが。

【まとめ】

調査でわかった「通勤時間」と「足のニオイ」の関係！

- ・乗車時間が長い人は「通勤ストレス度」も「仕事ストレス度」も高い。
- ・通勤や仕事のストレスが足のニオイに関係している！？

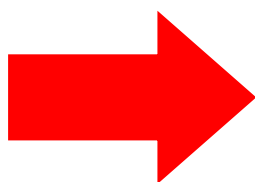
	通勤乗車時間		
	短 (15分以上30分未満)	中 (30分以上1時間未満)	長 (1時間以上)
通勤ストレス	低	中	高
仕事ストレス	低	中	高
足のニオイ	弱	中	強

「足クサ」率ワースト路線は、住みたい街の定番・吉祥寺を擁する「中央線」!

Q10. 【通勤利用路線別】あなたは帰宅後に自分の足がクサいと感じることがありますか。
(単数回答)【N=193】

住みたい路線ランキング	
1位	山手線
2位	東急東横線
3位	京浜東北線
4位	中央線
5位	東京メトロ丸ノ内線
6位	東急田園都市線
7位	東京メトロ銀座線
8位	京王線
9位	小田急線
10位	東京メトロ日比谷線

足クサ自覚率別に
並び替えてみました



路線別 足クサ率ランキング		
1位	中央線	82.5%
2位	山手線	77.0%
3位	東京メトロ銀座線	71.4%
4位	京浜東北線	68.2%
5位	東京メトロ丸ノ内線	68.2%
6位	東急田園都市線	66.7%
7位	東京メトロ日比谷線	66.7%
8位	小田急線	64.1%
9位	京王線	63.6%
10位	東急東横線	62.2%

■ 人気路線の見え目が変わるかも?! 憧れのあの路線は「臭勤電車」?

毎年恒例の「住みたい街ランキング」の「沿線別ランキング」TOP10の路線を通勤で利用する方に「足クサ自覚」をお聞きしました。その結果、帰宅後に自分の足がクサいと感じることが「ほぼ毎日ある」「時々ある」を合計した「足クサ」率が最も高い路線は「JR 中央線」82.5%となりました。JR 中央線はベッドタウンの多摩地区と新宿・神田・東京といったビジネス街とを結ぶまさに通勤電車。混雑率や遅延率の高さでも知られます。さらに住みたい街の上位に君臨する吉祥寺駅を擁する路線です。足クサ率ワースト3は「JR 中央線」82.5%、「JR 山手線」77.0%、「東京メトロ銀座線」71.4%と、いずれも都心を走る路線となりました。憧れの人気路線も通勤はハードなのかもしれません。

◆ 引用・転載時のクレジット表記のお願い

本内容の転載にあたりましては、「グラフィコ調べ」などクレジットを付記のうえご使用いただきますよう、お願い申し上げます。

◀例▶ フットケアブランド「フットメジ」の販売を行うグラフィコの調査によると……

- 株式会社グラフィコ URL : <http://www.graphico.co.jp/>
- 株式会社グラフィコ オンラインショップ URL : <http://www.graphico.jp/foot-medi/>

<参考資料>

「ストレス」と「足のニオイ」の関係について、 ニオイの専門科、五味クリニック院長の五味常明先生に解説していただきました。

足のニオイには足の表面からのニオイと、身体の中から出てくるニオイがあります。

足表面のニオイは雑菌由来のニオイです。雑菌由来のニオイが発生する条件は①高温②多湿③菌の工サです。

もともと足の裏は汗腺が多く汗をかきやすい場所です。汗で靴の中が蒸れて、高温多湿になるのはわかりやすいでしょう。もう一つの「菌の工サ」というのは、「足の角質」です。角質は皮膚の一部であり誰にでもあるものですが、硬い角質は工サになりにくく、高温多湿でふやけた角質が工サになるのです。やわらかくなって食べやすくなりますし、中に潜り込んで棲み処にしてしまうこともできるんですね。こうして、足のニオイが発生します。

今回の調査では、通勤電車の乗車時間が長い人ほど足のニオイを自覚していましたが、混雑し身動きがとりにくい状態で長時間電車に乗っている人は、汗で靴の中が蒸れ、高温・多湿になるのでニオイやすい状況になるでしょう。靴との摩擦で雑菌の工サとなる角質ができやすい環境なのも影響していると言えます。

中から出てくる足のニオイは、疲れた時によくおうので「疲労臭」ともいわれます。これは、足のむくみ等によって体内の老廃物（アンモニア）の循環が悪くなり、足の方に下がってきて、足裏からアンモニア臭が漂っている状態です。足がむくみやすい女性や立ち仕事の人は気をつけたいものです。

調査ではストレスを感じやすい人ほど、帰宅後に自分の足がクサいと感じる人が多いという結果がありました。

ストレスと足のニオイの関係ですが、これも汗が関係します。汗には種類があって、運動時や温度が高いときにかく「温熱性発汗」と、緊張したり不安を感じたりしたときにかく「精神性発汗」があります。「精神性発汗」は人前に出ると表れるので“気づかい汗”とも呼ばれています。ストレスを感じやすい人は「精神性発汗」が多く、人より汗をかきやすいんですね。さらに汗をかいてニオってくるかもしれないという不安があると、余計に汗をかいてしまう悪循環、発汗のスパイラルになるんです。不安を感じやすい、人に気をつかうといった、まじめな性格の人がにおいやすくなってしまいう傾向はあると思います。

足のニオイケアは、まず雑菌の工サとなる角質を落とすことが重要です。しかし角質は外からの刺激によってできるので、ゴシゴシ強くこすったり角質を取りすぎたりすると、ますますたまりやすくなってしまいます。スクラブの入った洗浄料などでやさしく落とすのがよいでしょう。アンモニア系の足のニオイは、アルカリ性の性質をもっているため、ミョウバンなど酸性の洗浄成分が効果的です。



五味常明先生プロフィール
医学博士
流通経済大学 客員教授
日本心療外科研究会代表
体臭・多汗研究所所長
五味クリニック院長

**角質クリア成分×ミョウバンで足のニオイをケア
ミントの香りでストレスもニオイもすっきり！**



**足には足用石けんで洗ってつるつるに！
毎日洗うだけのかんたんフットケア。
ガンコな足ニオイの悩みにはこの足用石けんで！**

従来の石けんと比べ、ニオイに特化した足用石けんです。
ミョウバン（洗浄成分）、カキタンニン（保湿成分）を
従来の「フットメジ 足用角質クリアハーブ石けん」の3倍配合。

【商品名】Foot-Medi（フットメジ）
足用角質クリアハーブ石けん すっきりミント
【内容量】60g
【発売・販売】グラフィコ
【価格】934円（税抜）

「フットメジ 足用角質クリアハーブせっけん」ラインナップ
【価格】839円（税抜） ※薬用タイプ 934円（税抜）



フレッシュハーブの香り フローラルピーチの香り ラベンダー・カモミールの香り パッションシトラスの香り 【数量限定】炭酸レモンの香り 【数量限定】炭酸ピングレの香り 【薬用】爽快ミントの香り

■株式会社グラフィコ

1996年にデザイン・企画会社として設立。大手化粧品メーカー、食品メーカーなどの商品企画、プロモーション企画、パッケージ/広告デザインにて培ったノウハウを武器に、2004年に自社商品を発売し、メーカーへと業態転換を行う。以降、女性向け商品を中心に多くのヒット商品を市場へ送り出している。

＝主力商品＝

健康食品「なかつたコトに!」「満腹 30倍」「ハリウッドミラクルダイエット」、化粧品「スキんピース」「フットメジ」、美容雑貨「優月美人 よもぎ温座パット」、漂白剤「オキシクリーン」など <http://www.graphico.co.jp/>



本件に関するお問い合わせ先
株式会社グラフィコ広報担当：田邊(たなべ)
〒141-0032 東京都品川区大崎 1-6-1TOC 大崎 16F 電話：03-5759-5292 FAX：03-5759-5088
メール：tanabe@graphico.co.jp(田邊)