



Dr. 林の 足のお悩み 相談室

「気になる足のニオイ」

夏到来で、毎日暑い日が
続いていますが、このよう
な汗ばむ季節になると足の
ニオイが気になるかもしれ
ません。

足の汗腺から出る汗自体
は無臭ですが、汗や足の垢
が雑菌によって分解される
ことでニオイを発生するの
です。ですから、足の裏だ
けでなく足の指の間も、汚
れがたまりやすいので毎日
せっけんで入念に洗い、そ
の後是指の間まで一つずつ
タオルドライをしてよく乾

燥させましょう。

次に靴下の素材ですが、
ナイロンは特に通気性が悪
くムレやすいため、ニオイ
の問題をさらに悪化させて
しまいます。ですから、コ
ットンで吸水性の良い靴下
を履きましょう。また、運
動したり、気温の上昇など
の理由で発汗量も上昇しま
すので、汗をかきやすい方
は1日2回ほど靴下を取り
替えましょう。朝靴下を履
く前に、「Antiper

spirant」と記され
ている制汗剤のスプレーや
パウダーを足の裏に塗るの
も効果的ですが、体の他の
部位との併用は避け、足専
用のものを持つようにしま
しょう。

さらに、同じ靴を毎日連
続して履くのではなく、最
低でも2足を1日ずつ交互
に使うことで、24時間以上
の靴の乾燥を促しましよ
う。靴に雑菌が残っている
と履いた時にまた足に移
り、足のニオイが発生して
しまうので、市販の抗菌ス

プレーで靴の雑菌退治をす
ることも効果的です。
それでも悪臭が改善し
ない場合は、水虫など他
の病気から来るものもあ
りますので、処方箋の薬
での治療が必要になるか
もしれません。

(林 美香 / 41丁目メデ
イカル 足病科形成手術専門
医)

www.mikahayashi.com
mail@mikahayashi.com