

# 夏のフットケア

「雑菌・汗・角質」を狙い撃ち、ステキな足へ

---

méla

# 臭いの真犯人は「ガス」

## 1. 原因物質（汗と角質）

足の裏は体の中で最も汗腺が密集している部位の一つで、1日におよそコップ1杯分もの汗をかきます。

この多量の汗自体は実は無臭ですが、これが蓄積することで皮膚がふやけ、古い角質が剥がれ落ちやすくなります。

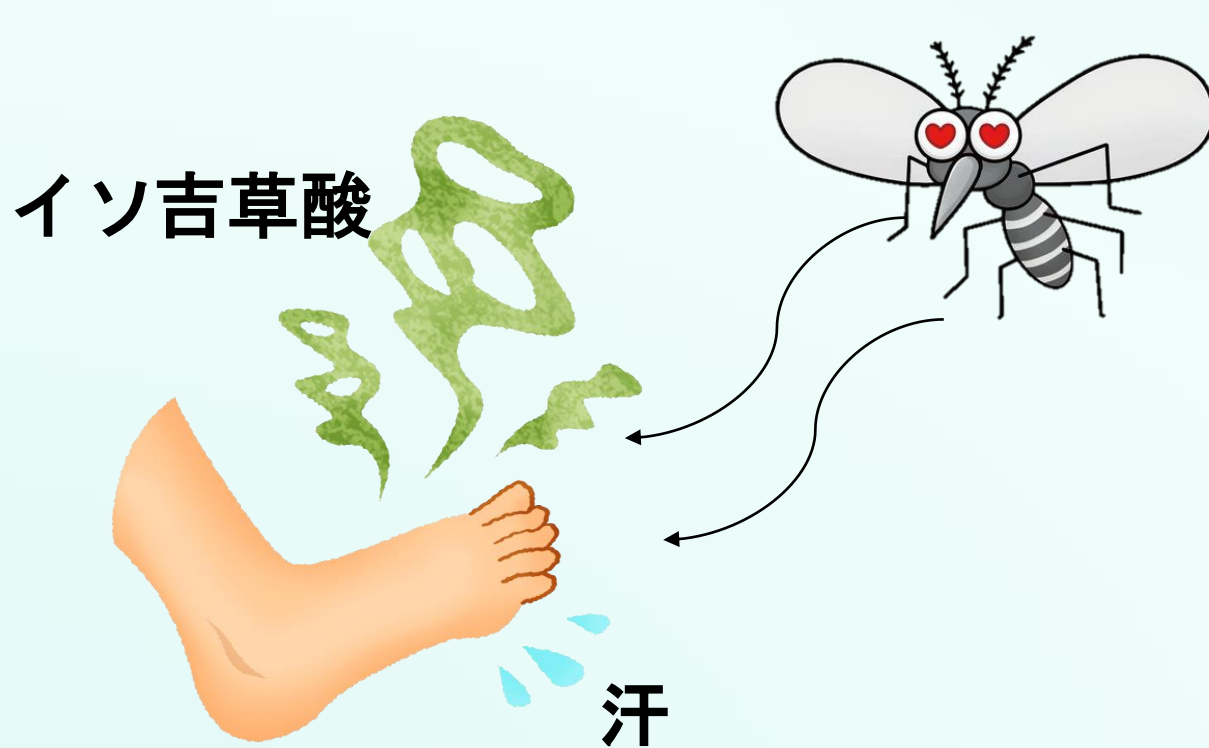
## 2. 分解プロセス（雑菌の繁殖）

足に常在する雑菌が、剥がれた古い角質や汗に含まれる皮脂成分をエサとして急速に繁殖し、これらを分解します。

この分解プロセスによって不快なガス（イソ吉草酸等）が発生し、靴の中で強烈な臭いへと変化します。

虫刺され対策に必須

## 足の臭い=ガス(イソ吉草酸)は蚊の大好物



蚊を引き寄せる原因

### ①ガス

足の裏の常在菌が汗や角質を分解するときに発生する「イソ吉草酸」などのニオイを蚊は好みます。

### ①汗

足の裏は汗をかきやすく、肌が湿っていると蚊に狙われやすくなります。

# 足元の「徹底洗浄」と「角質ケア」

## 皮膚を清潔に保ち、雑菌のエサを断つ

- ✓ 指の間と爪の隙間を洗う: 泡をなでるだけではなく、手を使って指の股や爪の隙間の汚れまで1本ずつ丁寧に洗浄します。
- ✓ 殺菌成分配合のソープ: サリチル酸やイソプロピルメチルフェノール等を配合した薬用ソープを使い、効率よく雑菌をリセットします。
- ✓ お風呂上がりの完全乾燥: わずかな水分でも菌が再繁殖するため、タオルで拭いた後はドライヤーの風等で完全に乾かします。



# 靴と靴下のムレ対策



## 3足ローテーション

1日履いた靴は想像以上に湿気を吸っています。完全に内部が乾くまでには中2日はかかるため、同じ靴を毎日履くのは絶対に避けましょう。



## 風通しの良い保管

脱いだばかりの靴をすぐ下駄箱に戻すのは厳禁。一晩は風通しの良い場所で陰干しするか、珪藻土やシリカゲル等の乾燥剤を挿入します。



## 高機能な素材選択

化繊の靴下は汗を溜め込みやすいため、吸湿性が極めて高い天然の綿100%やウールを選択。指の間の汗を完全に吸い取る5本指ソックスが最強です。

## お出かけ前「1分」の防臭習慣

**24h**  
持続する消臭バリア

### 直塗りできる「クリーム剤」が圧倒的強み

一般的な消臭スプレーは手軽ですが、靴や靴下との摩擦により足裏から簡単に剥がれ落ちてしまう欠点があります。

朝出かける前に、直塗りできるクリームやロールオンタイプ（ミョウバンや殺菌成分高配合のもの）を、特に汗をかきやすい「指の間」へ直接すり込んでおくことで、日中の不快な湿気と菌繁殖を劇的に抑えられます。

## 靴自体の除菌・消臭対策



いくら足本体を丁寧に洗浄して綺麗に保っていても、毎日履く靴そのものに原因菌が染み付いてしまっている場合、履いた瞬間に再び強烈な臭い移りが発生してしまいます。

## 支援方法

### 自分で足が洗えない

足を洗うには、体の柔軟性や、感覚鈍魔、感覚過敏など色々な条件でうまく洗えない子がいます。殺菌性のある石鹸やフットソープをつけ、フットブラシに足を擦るだけで自分のタイミングと自分の好きな刺激の範囲で洗うことができます。



### お気に入りの靴を履きたい

いつも履いている履きごごちのいい靴ばかりを履いてしまう子が多いと思います。無理に履き替えずに靴の方に消臭、殺菌の効果のある粉を入れることで毎日履けることもあります。



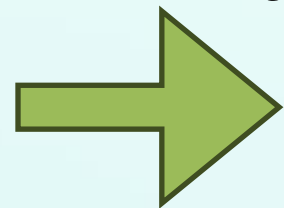
## | 対人トラブルのきっかけ



体臭が問題で**いじめ**になるケースもあります。

### 【スメルハラメント】

体臭や香水、タバコなどの「臭い」によって周囲に不快感や精神的苦痛を与える行為です。本人に悪意や自覚がないケースが多く、デリケートで慎重な対応が求められます。スメルハラメントでは、自覚がなくても**加害者**になってしまう。



今のうちから**自分の臭いに気づける**ような支援を！！

# 対策ロードマップ & チェックリスト

アプローチ項目	具体的なアクション	実行頻度	効果期待度
足本体の殺菌洗浄	指の股、爪の間の薬用ソープによる丁寧な1本ずつ洗い	毎日（お風呂時）	★★★★★（必須）
入浴後のケア	ドライヤーを使った完全乾燥と定期的な角質オフ	毎日（入浴直後）	★★★★☆（超重要）
靴の環境維持	3足以上のローテーション、乾燥剤による陰干し保管	毎日（着用後）	★★★★★（必須）
朝の予防措置	直塗りデオドラントクリーム of 指先への擦り込み	毎日（外出前）	★★★★☆（推奨）
靴自体の徹底除菌	靴専用の消臭・除菌粉末（グランズレメディなど）の散布	週1回～ / 臭う時	★★★★★（特効薬）

お困りごととは気軽にご相談ください

méla