

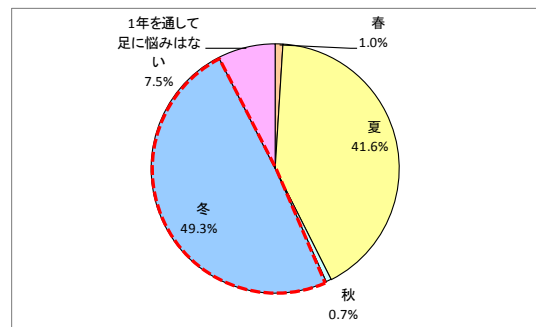
＜冬こそ要注意！現代女性 400 人に聞いた 素足のケアに関する意識調査＞

**乾燥が気になる季節、女としては死活問題？  
“いざ” という時に、脱げない女性が約 7 割！**

- 約 7 割の女性のかかとはガサガサの砂漠状態で、足のオジサン化！？
- そんなおさぼり女子のケア不足を隠す必須アイテム 1 位は、「黒タイツ」
- 7 割以上の女性が、乾燥と角質の違いが判らない
- 正しいフットケアを実践できていない女性は 8 割以上
- 冬でも、足先までケアをしていそうな芸能人 1 位は「藤原紀香さん」

猛暑日が続いた 2013 年の夏も終わり、ファッションアイテムとしてタイツが手放せない季節がやってきました。フットケアラボでは、現代女性の足に対する意識とケアの実態について、全国の 20 代～50 代の女性 416 人にアンケート調査を実施しました。素足をなかなか出さない時期ならではの、お悩みが明らかになりました。その結果を報告いたします。

図 1：足の悩みが最も気になる季節【SA】 N=416



■ **足の悩みが最も気になる季節は「冬」**

足の悩みが最も気になる季節は、「冬」がトップでした（図 1）。素足で過ごすことの多い夏も終わり、秋口の素足は夏の疲れがどっと出てしまいがち。さらに、木枯らしとともに、女性の美の天敵「乾燥」シーズンがやってきます。しっかりと保湿ケアをして、乗り切りたいですね。

■ **冬の足の状態は、「かかとがガサガサ」、「ひざがかさつく」、「足のニオイが気になる」  
約 7 割の女性が“いざ”という時に素足になれない。**

足の悩みが気になる冬。足がどんな状態なのか聞いてみたところ「足裏が乾燥や角質でガサガサしている」（71.4%）、「ヒザがかさついている」（41.6%）、「ブーツなどを脱いだ時、ニオイが気になる」（30.5%）との回答結果が出ました（図 2）。そんな足の状態なので、「いざ」という時に素足になれないという人が約 7 割を占めました（図 3）。肌を露出する機会が少ないからか、冬場は特にケアを怠りがちな女性が多いようです。

図 2：冬、あなたの足の状態はどうなっていますか【MA】 N=416

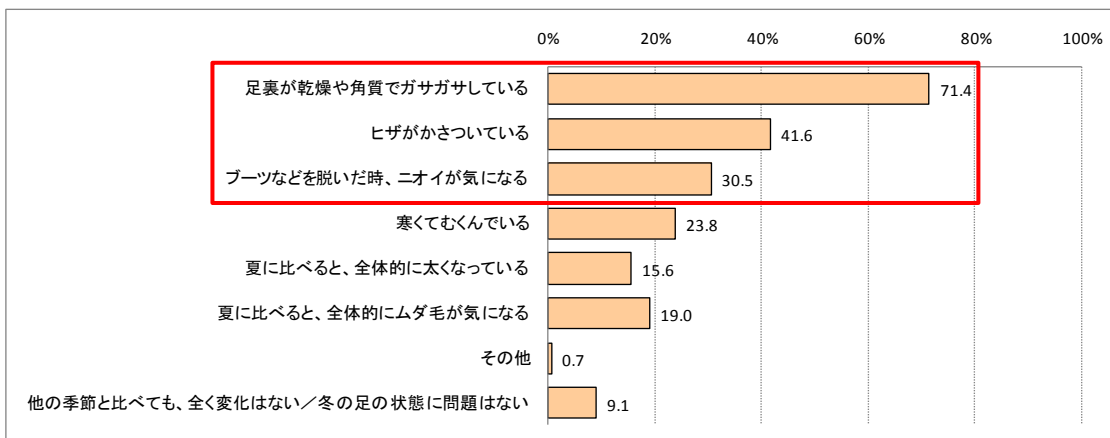
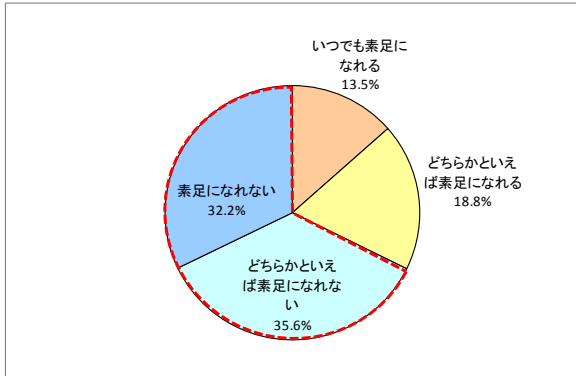


図 3: 冬、あなたは「いざ」という時に素足になれますか【SA】N=416



■ そんな“冬のおさぼり女子”のケア不足を隠す必須アイテム 1 位は「黒タイツ」

冬にケア不足で恥ずかしい経験をしたことがある女性は約 6 割。

1 位「かかとががさがさでストッキングやタイツが伝線」、2 位「足が臭い」

かかとはがさがさ、ヒザもカサカサ・・・そんなおさぼり女子たちの必須アイテムを尋ねたところ、1 位は「黒タイツ」(58.7%)、2 位は「靴下」(53.6%)という結果になりました(図 4)。ケア不足の足を隠すために女子たちは必死です。しかしそんなおさぼり女子の工夫もむなしく、約 6 割が「冬にフットケアを怠ったことが原因で失敗してしまった、恥ずかしかったエピソード」があるとのこと。中でも、「かかとががさがさすぎて、ストッキングやタイツが伝線してしまった」(27.2%)、「忘年会などで座敷席の店や友人・知人宅に上がって、ニオイが気になった」(20.2%)という回答が最も多く挙げられました(図 5)。

ケア不足のパーツを隠すのではなく、いつでも自信を持っていただけるよう、平日頃からケアをしていくことが大切ですね。

図 4: 足のケア不足を隠すための冬の必須アイテム【MA】N=416

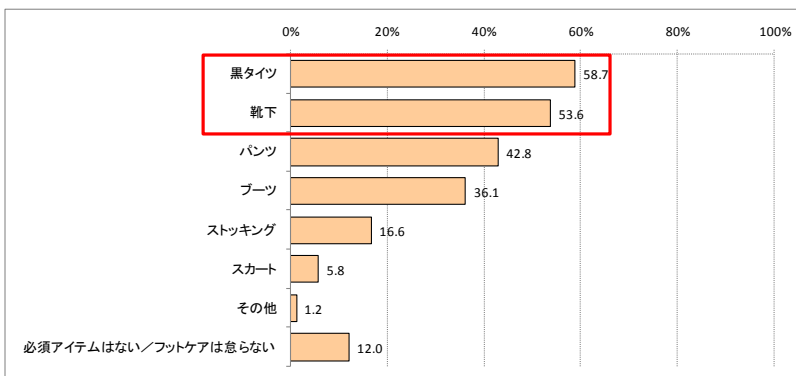
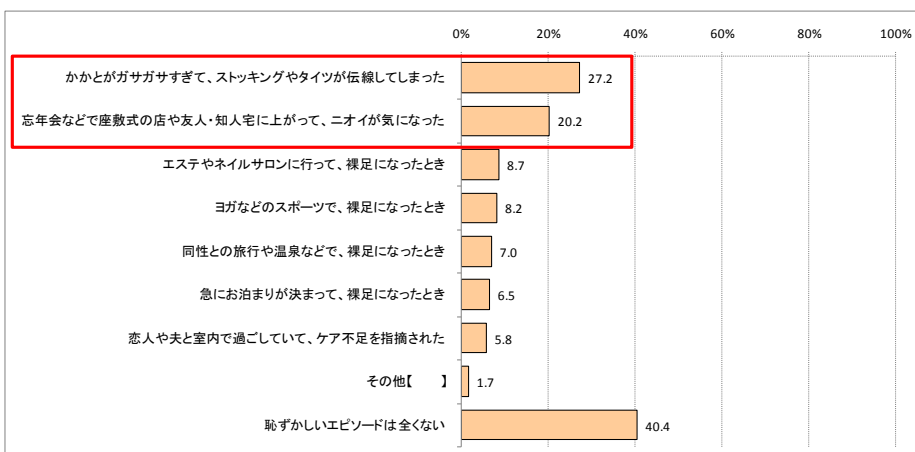


図 5: 冬にフットケアを怠ったことが原因で失敗してしまった、恥ずかしかったエピソードがあれば教えてください。【MA】N=416



## ■ 冬に乾燥が一番気になる体のパーツ1位は「足裏」

### 足裏の乾燥対策 1位は「保湿」だが、半数以上の女性が「潤いが持続し保たれていない」

冬に乾燥が気になるカラダのパーツはどこか聞いた質問では、1位「足裏」(64.4%)、2位「脚(足裏以外の足全体)」(56.7%)という結果になりました。冬に乾燥が気になるパーツは、意外にも目につきやすい3位の「手」(55.5%)よりも洋服に隠れて見えない「足」である、ということがわかりました(図6)。

さらに、足裏の乾燥対策として行っているケアを尋ねたところ、1位は保湿クリームなどによる「保湿」(62.7%)、2位はヤスリや軽石などによる「削る角質ケア」(28.1%)、3位「スクラブ」(13.5%)という結果になりました(図7)。

このうち、「保湿」と回答した人に、かかとのかさつき状態が改善され、潤いが保たれているか聞いたところ、52.9%と約半数以上の方が、「全く保たれていない」「どちらかといえば保たれていない」と回答しました(図8)。保湿をしても、十分に潤いを実感できている人は少ないようです。

図6：冬に一番乾燥が気になる体のパーツはどこですか？【SA】N=416

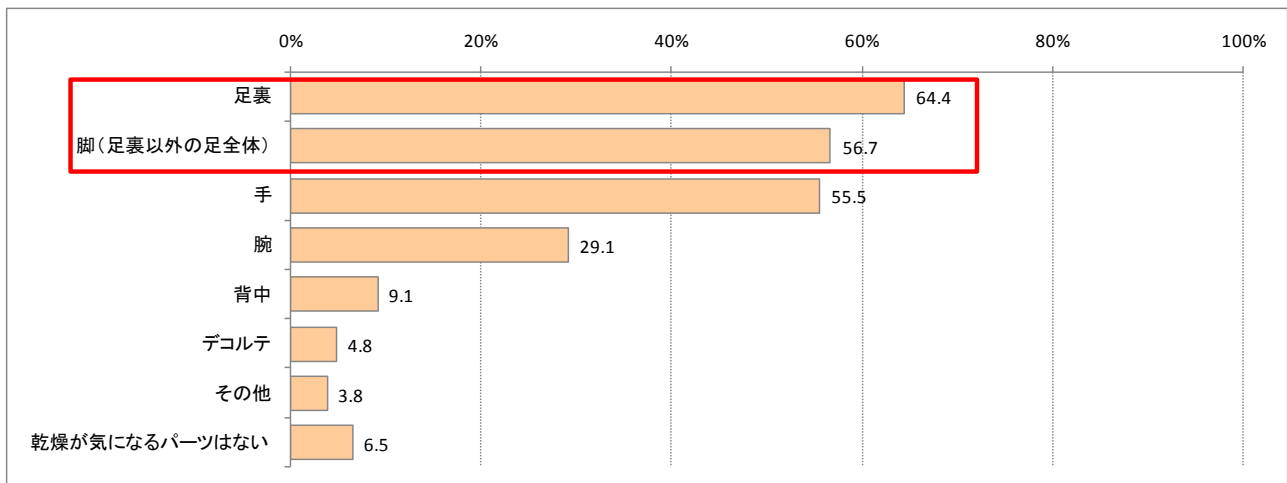


図7：冬において、足裏の乾燥対策として行っているケアは何ですか。【MA】N=322

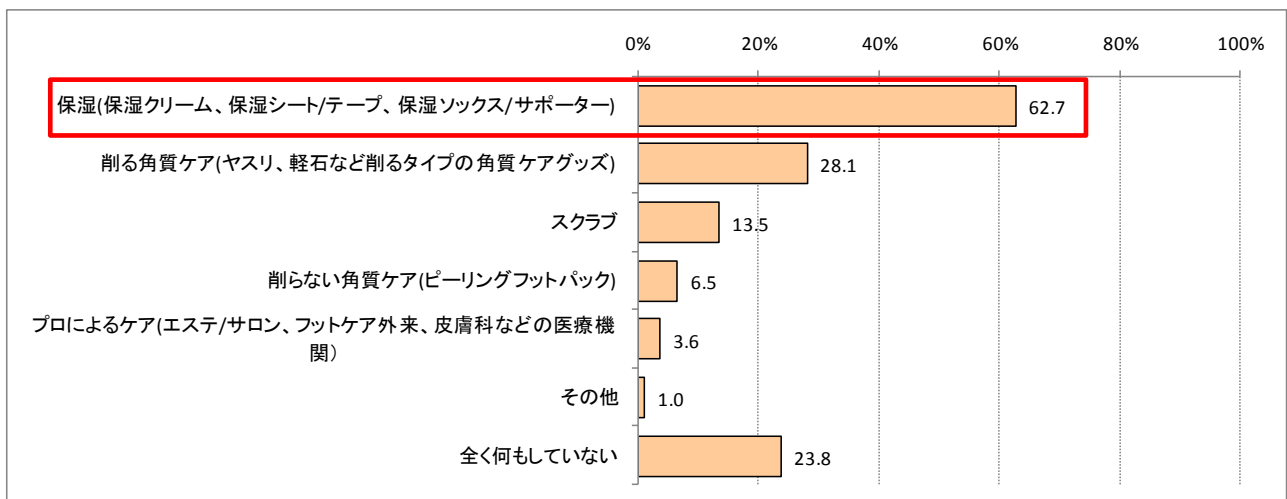
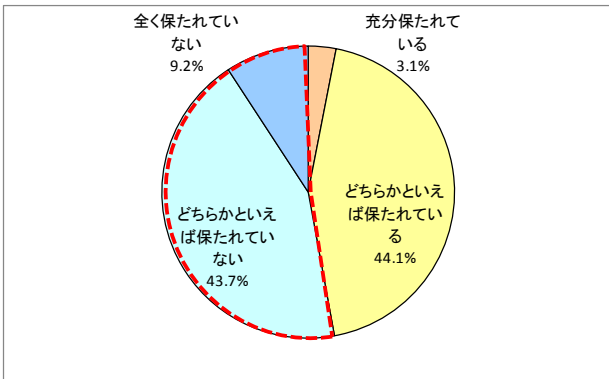


図 8：保湿ケア後、かかとのかさつきは改善され、潤いは保たれているか【SA】 N=261



■ **女性のうち、7 割以上が「乾燥と角質の違いが判らない」**  
**さらに 8 割以上が「正しいフットケア方法を実践できていない」**

足裏の角質と乾燥の違いを自身で判別できるか聞いてみると、「判別できない」または「どちらかといえば判別できない」と回答した人が全体の 72.6%もいることが分かりました（図 9）。角質が溜まっている場合、角質層に邪魔をされ、保湿クリームはなかなか皮膚に浸透しないため、角質を除去してから保湿をするのが足裏の正しいケア方法ですが、それを知らなかった人が 64.2%、知っているにも関わらず実践していない人が 22.4%と、正しいケアを実践していない人が全体の 8 割以上にものぼりました（図 10）。

図 9：足裏の角質と乾燥の違いを自身で判別できるか【SA】 N=416

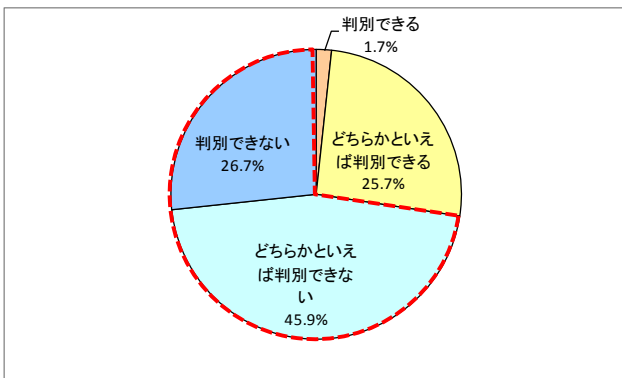
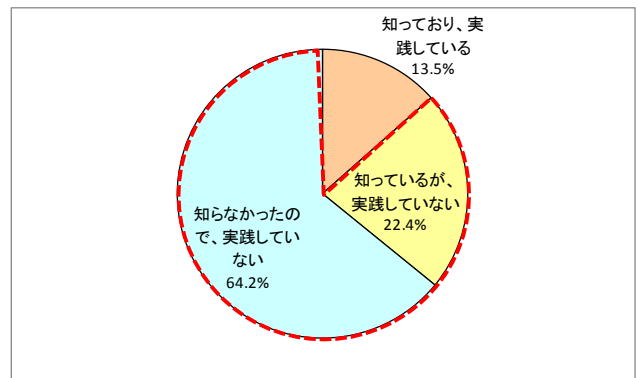


図 10：角質除去後に保湿をするのが正しいケア方法だと知っているか、また実践しているか【SA】 N=416



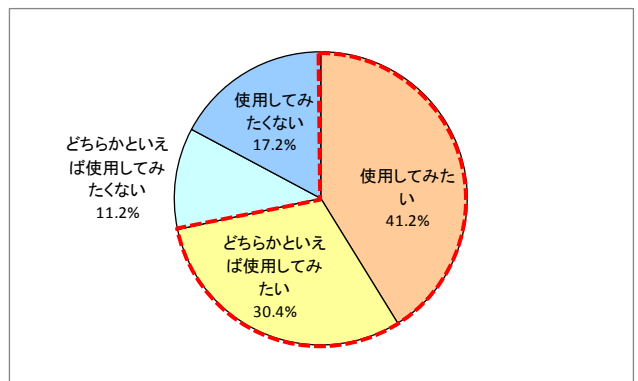
■ **おさぼり女子おすすめ！？**  
**7 割以上の女性が、「削らない角質ケアしてみたい」**

「削らない角質ケア」を行ってみたいか尋ねると、「使用してみたい」(41.2%)、「どちらかといえば使用してみたい(30.4%)との回答が 7 割以上を占め、女性たちの関心の高さが伺えました（図 11）

理由として「手軽にできそう」「肌を傷めずにケアしたい」「かかとをつるつるにしたい」などの声が集まりました。

手間や労力がかかる足裏の乾燥・角質ケアが億劫な女性にとっては「削らない角質ケア」は冬のおさぼり女子の必須美容アイテムといえるでしょう。

図 11：「削らない角質ケア」を行ってみたいと思うか【SA】 N=250



## ■冬でも足先までケアしてそうな芸能人 1位は藤原紀香さん

冬でも手を抜かずに足先までケアしていそうな芸能人は誰ですか？という問いに対して、最も多かった答えは、藤原紀香さんでした。理由としては、「すべてに置いて完璧で、いつでもどんな時でもケアを欠かさなそう」「身体全体をケアして、緊張感を保っているように見えるので」など、美を追求しすみずみまでケアを怠らない女性という印象が強いという回答が多く集まりました。藤原紀香さんは、2012年12月にフットケアラボが実施した「素足のケアに関する意識調査」でも「足裏までばっちりケアをしていそうな有名人」の第1位を獲得しており、美しい素足のイメージは前回の調査から1年経った今も変化していません。

次いで2位は「いつもキラキラしている」「おしゃれ」「ストッキングのブランドを立ち上げている」という回答が集まった神田うのさん。ストッキングブランドだけでなく、ファッションブランドも立ち上げて活躍している神田うのさんは、「美」を追求しているというイメージがあり、堂々の2位にランクイン。3位には米倉涼子さんが登場。「スタイルが良く、カラダのパーツすべてに気を使っていそう」「スタイルがよく足がきれい」といった、スタイルの良さから、足の美しさを連想した回答が目立ちました。4位は「いつもすべすべキラキラ」「ゴージャス」など、ボディだけでなく、存在自体がゴージャスな叶姉妹、5位には「おしゃれ」「女子力が高く可愛い」ローラさんがランクイン。美意識の高さ、女子力の高さ、スタイルの良さ、おしゃれさが、美しい素足を維持していそうな人の基準として多く見受けられました。6位以下は同数6位で吉瀬美智子さん、松田聖子さん、8位は杉本彩さん、同数9位で小雪さん、綾瀬はるかさんでした(図12)。

図12：冬でも足先までケアしてそうな芸能人【FA】N=416

冬でも足先までケアしてそうな芸能人	
1位	藤原紀香
2位	神田うの
3位	米倉涼子
4位	叶姉妹
5位	ローラ
同率6位	吉瀬美智子
同率6位	松田聖子
8位	杉本彩
同率9位	小雪
同率9位	綾瀬はるか

**【調査概要】**

標題 : 「足に関する意識調査 2013 秋冬」

調査主体 : フットケアラボ

調査期間 : 2013 年 9 月 28 日(土)~29 日(日)

調査方法 : インターネット調査

調査対象 : 20 代~50 代女性 416 名

女性 : 20 代 104 名、30 代 104 名、40 代 104 名、50 代 104 名

対象者居住区 : 全国

**【フットケアラボとは】**

フットケアラボは、フットケアに関する専門家の監修の元、足の仕組みやトラブル、フットケアの重要性についての情報を発信していく団体です。さらに、専門家や各分野のプロフェッショナルによる、足をより美しく見せるための技なども提案していきます。足に悩む人からもっときれいになりたい人まで、アクティブに毎日を生きる現代女性の足の美と健康をサポートすることを目的に活動しております。

■WEB サイト <http://foot-lab.jp>