

＜夏直前！現代女性 400 人に聞いた 素足のケアに関する意識調査＞

# サンダルの季節、女性が気になる素足の悩みは「かかとのかさつき」が半数以上！

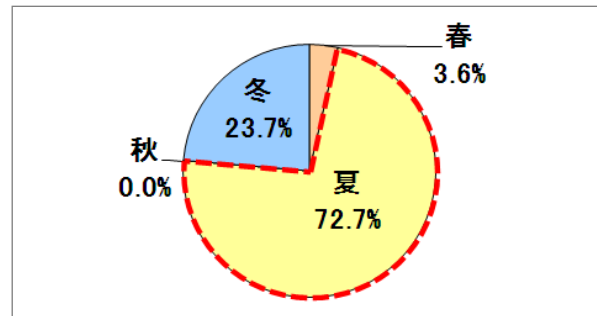
- 約9割の女性が、正しい足裏の角質ケアを理解していないことが判明。角質ケアに不安！？
- 足裏の角質の削り過ぎによる肌トラブルを3人に1人以上が経験。角質除去に「爪切り」「ハサミ」も！
- 自分の足に満足している人の角質ケアは1位「プロによるケア」、2位「削らないケア」、3位「保湿」
- 素足の似合う「美人足」な芸能人1位は「長澤まさみさん」。

暖かくなり、そろそろ素足にサンダルを履きたくなるこの季節。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414人にアンケート調査を実施いたしました。その結果を報告いたします。

図1：素足の悩みが最も気になる季節【SA】N=414

## ■素足の悩みが最も気になる季節は、「夏」

素足の悩みが最も気になる季節は、「夏」がトップでした（図1）。梅雨が明ければ本格的なサンダルシーズンが到来。素足の悩みをケアして、トラブルのない美しい素足でサンダルシーズンを迎えたいですね。



## ■サンダルの季節、「かかとのかさつき」に悩む女性は半数以上

### 約6割の女性が「サンダルを履いて、かかとのガサガサ」で恥ずかしい思いをした経験がある

「サンダルを履く季節に、最も気になる素足の悩みは？」と聞いてみたところ、過半数の54.3%が「かかとのかさつき」と回答しました（図2）。

「かかとのケアを怠っていて、恥ずかしい思いをした経験」について聞いてみたところ、約6割の女性が「サンダルを履いて、かかとのガサガサに気づいたとき」（57%）と回答。続いて、「靴やサンダルを試着したとき」（35.7%）、「座敷式の店や友人・知人宅に上がったとき」（29.7%）の順となりました（図3）。サンダルを買うのも履くのも、女性ならではの夏の楽しみ。普段は見えないかかとまできちんとケアをして、サンダルシーズンを思い切り謳歌したいものです。

図2：サンダルを履く季節に、最も気になる素足の悩み【SA】N=337

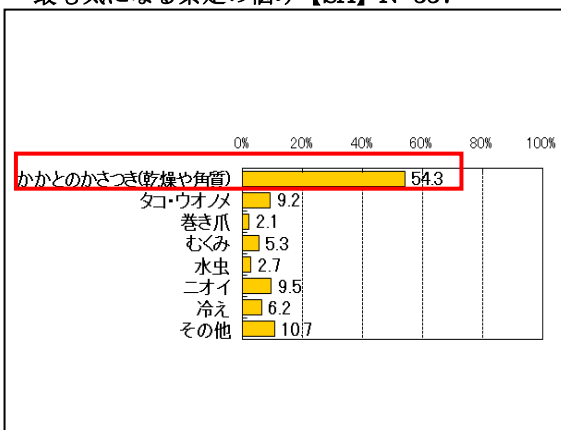
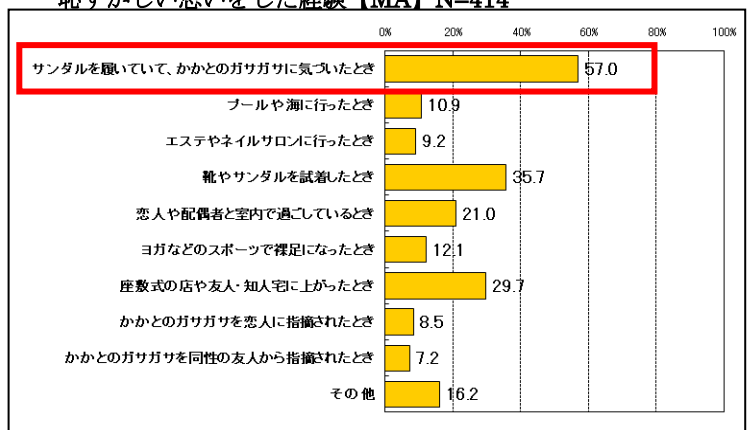


図3：かかとのケアを怠っていて、恥ずかしい思いをした経験【MA】N=414



## ■「かかとのかさつき」のケア方法、1位はやっぱり「保湿」

### 一方で、「保湿をしても潤いが保たれていない」と感じている人は約7割

女性が最も悩んでいる、「かかとのかさつき」をケアするために、普段行っていることを尋ねたところ、1位は「保湿」(62.4%)、2位はヤスリや軽石などによる「削るケア」(33.9%)、3位は「スクラブ」(12.7%)という順になりました(図4)。

このうち、「保湿」と回答した人に「かかとのかさつき状態は改善され、潤いは保たれているか」を聞いてみると、67.1%の人が「全く保たれていない」または「どちらかというと保たれていない」と回答(図5)。年代別に見てみると、20代女性は72.5%もの人が「潤いが保たれていない」と感じていることが分かりました。保湿をしても、思うように潤いが実感できていない女性は多いようです。

図4：かかとのかさつきをケアするために、普段、行っていること【MA】N=322

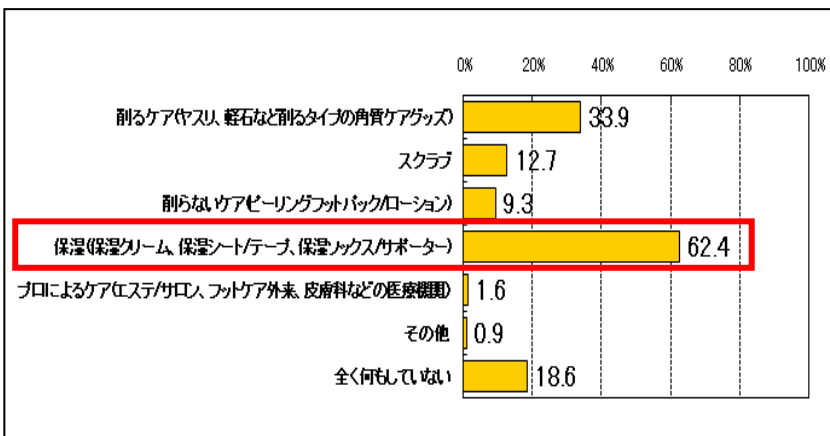
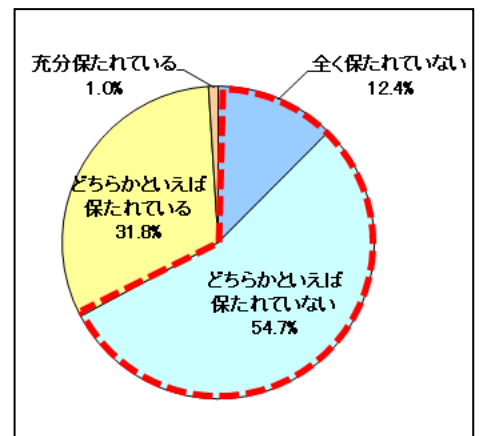


図5：保湿ケア後、かかとのかさつきは改善され、潤いは保たれているか【SA】N=201



## ■約9割の女性が、足裏の角質の正しい「削るケア」方法を理解していない/行っていない

ヤスリ、軽石などによる足裏の角質の正しい「削るケア」方法を理解していると思うか聞いてみると、「理解していない」または「どちらかというと理解していない」人は、なんと約9割の88.4%もいました(図6)。また、実際に正しい方法で「削るケア」を行なっていると思うかどうか尋ねてみたところ、この質問に対しても約9割の人が「行っていない」と回答しました(図7)。

※ 両設問とも、以下の正しい「削るケア」の方法を提示し質問。

「削るケア」の正しい方法は、「ヤスリ、軽石など角質ケア専用のグッズを使う」、「足裏が乾いた状態で削る」、「一定方向に削る」、「角質は削り過ぎず、黄色い部分を少し残す」、「削った後は必ず保湿をする」といったポイントが挙げられます。

図6：「削るケア」の正しい方法について、理解していると思うか【SA】N=414

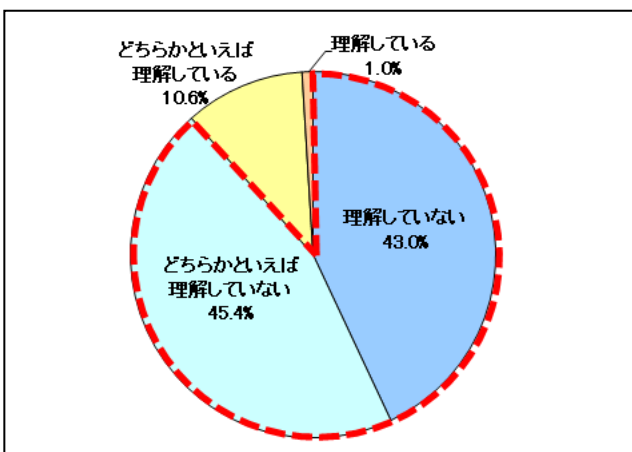
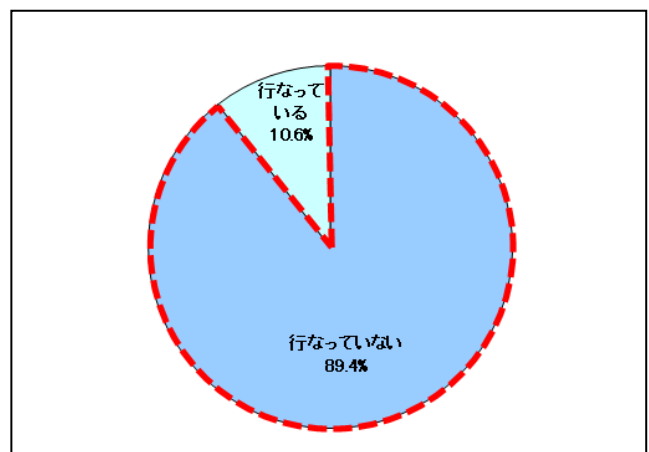


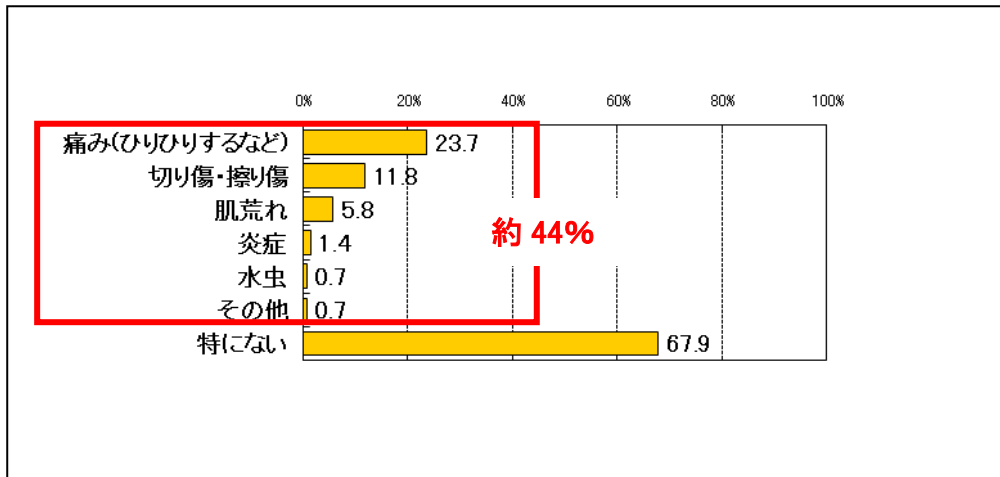
図7：「削るケア」を正しい方法で行っているか【SA】N=414



**■足裏の角質の「削るケア」で、削り過ぎによる肌トラブル経験者は、3人に1人以上  
最も多いトラブルは「痛み」**

ヤスリ、軽石などによる足裏の角質の「削るケア」で、削り過ぎによる肌トラブルを起こした経験の有無について聞いてみると、経験者は3人に1人以上でした(図8)。最も多いのは「ひりひりするなどの痛み」(23.7%)、次いで「切り傷・擦り傷」(11.8%)、「肌荒れ」(5.8%)でした(図8)。自分の足裏だと、つい削り過ぎてしまうという傾向がうかがえます。

図8：足裏の「削るケア」で、角質をつい削り過ぎて起こした肌のトラブルの種類【MA】N=414



**■衝撃！ 約4割の女性が、足裏の角質除去に「爪切り」、「ハサミ」を使ったことがある**

ハサミや爪切り、カミソリ、カッターなど、角質除去専用のグッズ以外のものを使って、足裏の角質を除去した経験の有無について尋ねると、なんと女性の約4割が「ある」と回答(図9)。衝撃的な実態が明らかになりました。

なお、専用グッズ以外のものを使ったことのある人に、何を使っているのか尋ねたところ、最も多かったのは「爪切り」(59.5%)でした。次いで、「ハサミ」(50.3%)とこちらも半数以上。以降、「カミソリ」(12.3%)、「カッター」(6.1%)が続きました(図10)。手近にあるもので、角質除去を行ってしまう人が多いようです。

図9：専用グッズ以外のものを使って、足裏の角質除去をした経験【SA】N=414

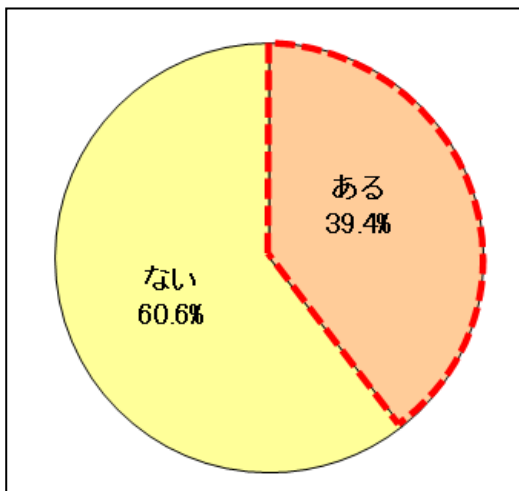
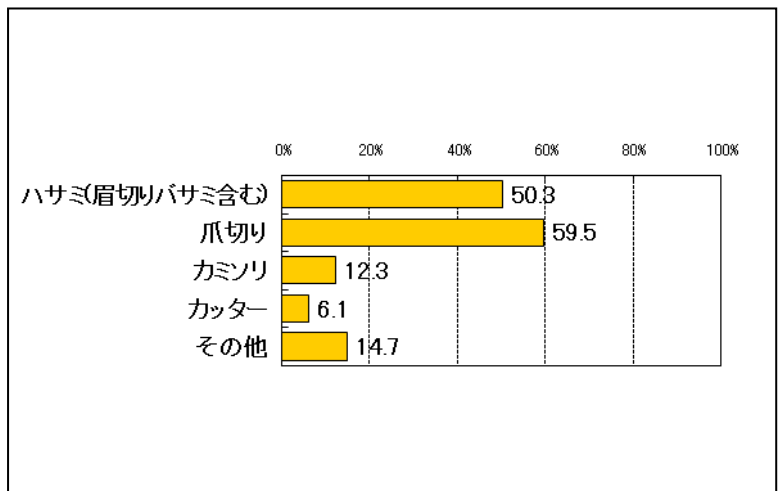


図10：足裏の角質除去に使ったことがある、専用グッズ以外のもの【MA】N=163



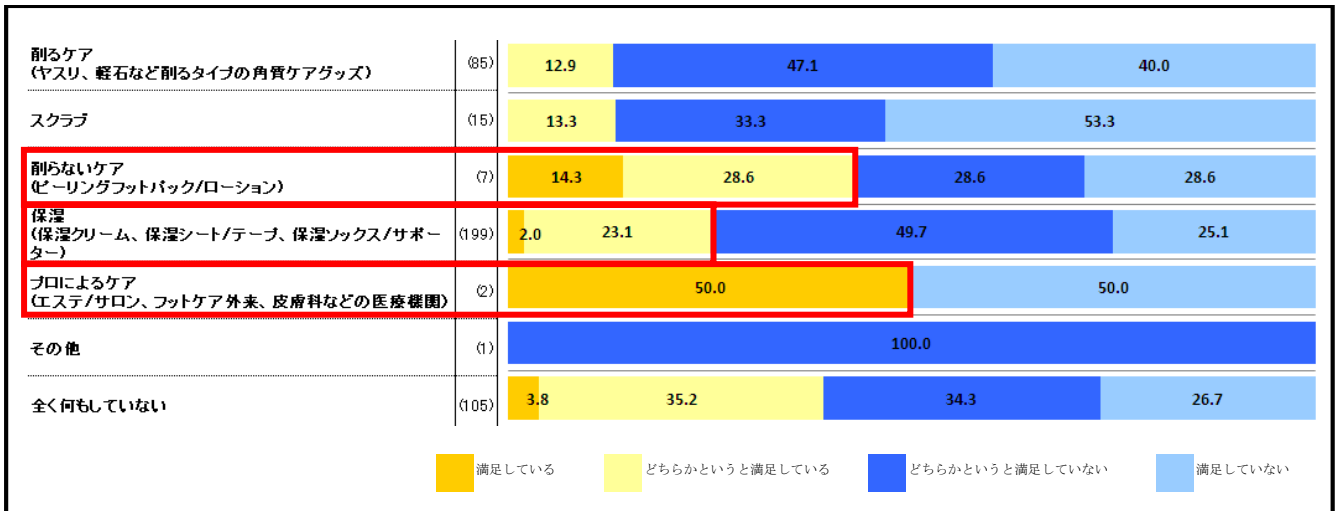
## ■自分の足裏の状態に満足している人の角質ケア

### 1位「プロによるケア」、2位「削らないケア」、3位「保湿」

「自分の足裏の状態に満足しているか」という問に対しての回答は、「満足していない」、「どちらかという」と満足していない」と回答した人が73.9%でした。

そこで、「満足している」、「どちらかという」と満足している」と回答した人は、どんな足裏の角質ケアを行っているのか調べてみると、1位は納得の「プロによるケア」(50%)。2位は「削らないケア」(42.9%)、続いて3位は「保湿」(25.1%)という結果になりました(図11)。

図11：足裏の状態に満足しているか/最も良く行っている、足裏の角質ケアの方法 【SA】 N=414

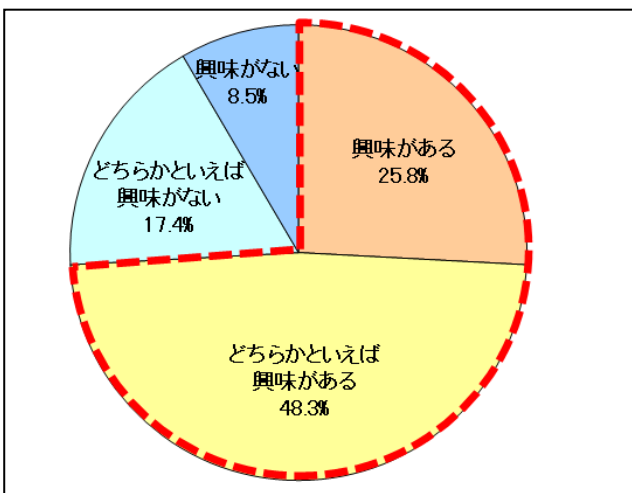


## ■約7割の女性が、足裏の角質の「削らないケア」に興味がある

ヤスリや軽石のように「削るケア」ではなく、削らずにケアできるピーリングに興味があるか聞いてみたところ、「興味がある」、「どちらかという」と興味がある」と回答した人は74.1%でした(図12)。従来のヤスリや軽石とは違う「削らない」という新しいケア方法に女性の期待が高まっているようです。

また、ヤスリや軽石などによる「削るケア」と、ピーリングタイプの「削らないケア」両方を実施したことのある人にその実感を尋ねると、「削るケアよりも削らないケアの方が楽だった」という人は半数以上(56.1%)、「削るケアよりも、削らないケアのほうが足裏がキレイになった」という声もありました。

図12：足裏を削らずにケアできるピーリングに興味はありますか 【SA】 N=414



## ■素足の似合う「美人足」の芸能人、1位は長澤まさみさん

素足の似合う「美人足」な芸能人は誰ですか？という問に対して最も多かった答えは、ドラマ「都市伝説の女」でも主演として活躍中の長澤まさみさんでした。その理由として「きれいな足をTVなどでよく見る」という声が多数みられ、美しい素足の印象が強いことがうかがえました。

次いで2位は米倉涼子さん。「清潔そう」、「パンツやロングドレスがお似合いです、素足も素敵な気がします」と、好印象。3位には「しっとり感がある」という理由が印象的な藤原紀香さん、4位は「昔からずっと足がキレイ！」という声が多数の観月ありささん、5位には少女時代、KARA といった K-POP アイドルがランクインし、少女時代には「全員足がキレイ！」、KARA には「踊る健康的な足」といったコメントが寄せられました。

なお、7位には、モデルやタレントとして大活躍の菜々緒さんが選ばれました。「見惚れるくらい足がきれい」「うらやましい」など羨望の声が集まりました。同じく7位に選ばれたのは、天海祐希さん、ベッキーさん、武井咲さん。それぞれに寄せられたコメントは、天海さんには「かっこいい」、ベッキーさんには「元気いっぱい夏が似合う」、武井咲さんには「とても清楚な印象」でした。(図 13)。

図 13 : 素足の似合う「美人足」な芸能人【FA】N=414

素足の似合う「美人足」な芸能人	
1位	長澤まさみ
2位	米倉涼子
3位	藤原紀香
4位	観月ありさ
5位	少女時代
5位	KARA
7位	菜々緒
7位	天海祐希
7位	ベッキー
7位	武井咲

**【調査概要】**

標 題 : 「足に関する意識調査 2012 夏」

調査主体 : フットケアラボ

調査期間 : 2012 年 4 月 13 日(金)~15 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 414 名

女性 : 20 代 103 名、30 代 104 名、40 代 104 名、50 代 103 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>

**【本件に関するお問い合わせ先】**

「フットケアラボ」事務局

[info@foot-lab.jp](mailto:info@foot-lab.jp)