

# 老化は足元からはじまる！ 見逃したくない未病サインと対策

## 働き盛り世代に広がる 「足元の老化」

健康維持や身だしなみへの意識が高いビジネスパーソンにとっても、足元は「見えない場所」として後回しにされやすい部位です。足の爪の変形や変色、かかとのひび割れ、慢性的なむくみ。こうした変化を「美容の問題」と考え、恥ずかしさや相談先がわからないことから、放置している人は少なくありません。

働き盛りのビジネスパーソンは、体の衰えや不調を感じながらも「まだ大丈夫」と問題を先送りにしがちです。しかし健康診断では見逃されやすい老化や不調のサインは、まず足元に表れます。若々しさと健康、そして仕事のパフォーマンスを保つためにも、今日からできる対策をしっかり押さえておくことが大切です。



体の不調サインは足元に表れていることも多くある

しかし、足は体の中でもっとも血行不良になりやすく、老化や生活習慣の影響が早く現れやすい場所です。

健康診断では見えない「体の不調サイン」が、実は足元に表れていることも多くあります。

気づかずに放置していると、疲れやすさや疾病にも関わるため、仕事のパフォーマンス低下につながることもあります。

若々しさと健康を維持するためにも、まずは「足元の小さな変化」

に目を向けることが大切です。そして、この「足元の変化」の背景には、働き盛りのビジネスパーソン特有の生活習慣、特に長時間のデスクワークや運動不足が深く関係しています。

## デスクワークと運動不足が 招く足トラブル

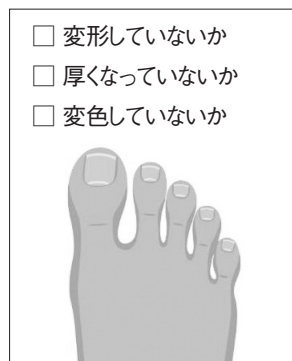
長時間のデスクワークと運動不足は、末梢血流を滞らせ、足元の老化を加速させる大きな要因です。「第二の心臓」と呼ばれるふくらはぎは、筋ポンプの働きによって血液を心臓へ押し戻していますが、座りっぱなしの状態が続くと、この働きが弱まって血液やリンパの循環が悪くなります。

足の血行不良には次のような弊害があります。

- ・足が冷える、むくむ
- ・疲れがたまりやすくなる
- ・爪や皮膚に栄養が届きにくくなる

その結果、爪の変形・変色、皮膚の硬化、ひび割れといった症状

図1 爪セルフチェック



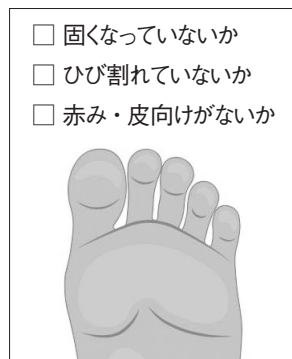
が現れます。痛みを伴うこともあり、歩けないほどではない」「そのうち治るかもしれない」と我慢してしまうケースがほとんどです。

さらに、足は人目に触れにくい場所のため「恥ずかしい」「どこに相談すればいいのかわからない」と、気になりながらも先延ばしにされがちです。

例えば、成人男性の約5人に1人が白癬（水虫）を経験しているとの調査結果もあり、足のトラブルは決して珍しくはありません。白癬は自然治癒が難しく、放置するほど治りづらくなるため、早めの対処が重要です。

血行不良や皮膚環境の悪化を放置すれば、痛みや不快感が慢性化

図2 皮膚セルフチェック



し、靴が合わなくなる、疲れやすくなるなど、日常のパフォーマンスにも影響します。仕事の質にも関わるからこそ、足元の変化は軽視すべきではありません。

**足元の変化を見逃さない  
「週1セルフチェック」**

足元は、健康診断では拾われにくい「未病サイン」が表れやすい場所です。

しかし、痛みが断続的であったり、外からは靴で隠れて見えにくかったりと、気づいてもつい後回しにしてしまう部位でもあります。そこで、有効なのが週1回の「セルフチェック習慣」です。1〜2分で行える簡単な確認でも、早期

発見や悪化予防につながります。

### ①爪のチェック（図1）

爪は、血流や栄養状態の影響を受けやすく「健康状態のバロメーター」でもあります。

#### 「爪のチェックポイント」

- ・変形していないか
- ・厚くなっていないか
- ・変色していないか

爪が切りにくくなる、角が当たって痛む、靴に圧迫されるなどの違和感がある場合は、巻き爪や肥厚爪（爪が厚くなる）の初期サインです。早めにフットケアサロンや医療機関に相談することで、悪化を防ぎ、痛みや歩行トラブルを回避できます。

### ②皮膚のチェック（図2）

足裏の皮膚は全体重を支えているため、姿勢の偏りや靴の圧迫・摩擦によって変化が起きやすくなります。

#### 「皮膚のチェックポイント」

- ・硬くなっていないか

- ・ひび割れていないか
- ・赤みや皮むけがないか

皮膚が硬くなる、厚くなる、ひび割れるなどの変化は「血行不良」と「乾燥」のサインです。放置すると痛みや感染症のリスクも高まります。異常がある場合は皮膚科の受診をお勧めします。

### ③むくみのチェック

デスクワークが多いビジネスパーソンほど、下肢の血行が悪くなりがちです。「むくみセルフチェック」として次の方法があります。

#### 「むくみのチェック方法」

- ・くるぶしの上を5秒間押し、離したとき10秒以内に反るか

戻りが悪い状態が続く場合は要注意です。運動不足による血行不良、筋力不足、栄養バランスの偏り（塩分・飲酒など）に加え、心臓や腎臓、肝臓などの疾患が隠れている可能性もあります。

むくみが慢性化すると、足だけではなく全身の疲れも取れにくく

なり、靴の圧迫による痛みによって日常動作の支障にもつながります。早めの生活改善、必要であれば内科を受診すると安心です。

### ●週1回のチェックで

#### 「放置」を防ぐ

目が届きづらい足のトラブルは見逃されがちですが、放置すると症状が悪化し、仕事のパフォーマンスに影響することも少なくありません。だからこそ、週1回のセルフチェックが役に立ちます。

小さな変化を早めに捉えられれば、対処も軽く済み、足元の若々しさや快適さを維持できます。

週1のチェックでサインに気づいたら放置せず、日常の中でできる簡単なケアをあわせて取り入れていくことが大切です。

### 仕事の合間にできる

#### 「ながらケア」

運動不足の改善が必要とわかっていても、忙しいビジネスパーソンが運動時間を毎日確保するのは

図3 仕事の合間にできる「ながらケア」



簡単ではありません。そこで、仕事や生活の合間に実践できる「ながらケア」を紹介します（図3）。

#### ①足首回し

椅子に座ったまま足首をゆつくり大きく回します。動かしづらい場合は、手を添えても構いません。足首まわりの血行が促され、冷えやむくみの軽減に役立ちます。

#### ②かかと上げ運動

つま先で床を押し、かかとを持ち上げて下ろす動きを繰り返しま

す。ふくらはぎと足指が同時に刺激されることで、血流のポンプ機能が活性化します。足指がしっかりと動くようになると、巻き爪や浮き指などのトラブル予防にもつながります。

#### ③高機能インソールやソックスの活用

足裏のアーチを支える機能性インソールは、歩行時の負担を軽減し、姿勢の乱れや足トラブルの予防にも有効で、また、足指が自然に開く五本指ソックスは、ムレやニオイを抑えつつ踏ん張りやすさも高めてくれます。履くだけで整う「フットケアの自動化」は、多忙な方ほど取り入れたい工夫です。

#### ④毎日の入浴

シャワーで済ませず、短時間でも浴槽に浸かることがポイントです。長湯をする必要はなく、15分ほど温まるだけでも、末梢の血行促進や疲労回復、爪や皮膚の衛生状態の向上が期待できます。

入浴時は血行が最も良くなる

「ゴールデンタイム」です。余裕があれば、足指を一本ずつ前後に動かしたり、指の間に手指を入れて軽く広げたりしながら丁寧に洗ってみてください。

こうしたケアを、

- ・食事前に足首を回す
  - ・歯磨きしながらつま先立ちをする
  - ・入浴時に足指をほぐす
- など、日常習慣とセットにすることで無理なく続けられます。

### 足元から始める

#### 「健康投資」

足元を整えることは、単なる美容ケアではありません。全身の健康状態に深く関わり、将来の不調リスクを減らす「健康投資」として大きな価値があります。

#### ①足は身体を支える「土台」

足は身体全体を支える土台であり、姿勢や動作の安定性に直結します。土台が乱れると膝や腰、肩など上半身へ負担が連鎖し、慢性

的な疲れや痛みの原因になります。逆にいえば、足元が整うだけで全身の不調が軽減し、疲れにくい身体へと変わっていきます。

## ②足は血流を促す「第二の心臓」

ふくらはぎの筋肉は、下半身の血液を心臓へ押し戻す「ポンプ」の役割を担います。血流は体内の老廃物排出や栄養の巡りに関わるため、滞ると全身の疲れや不調につながります。足元から血流を促すことは、回復力を高め、若々しさを保つためにも欠かせません。

## ③足がQOL（生活の質）を決める

痛みなく歩けることは、身体の活動量を大きく左右します。歩くことが増えれば筋力や血流にもよい影響が広がり、体力や活力も戻ってきます。

以上「足の健康」は、仕事のパフォーマンス向上から趣味や外出を楽しむ余裕まで、生活の質を支える基盤です。

## なぜ働き盛りの世代に足ケアが必要なのか

働き盛りの40～50代は「疲れが抜けにくい」「体力の衰えを感じる」などの変化が、現れ始める時期です。

名古屋大学の研究によると、男性は加齢に伴う骨格筋量の減少が女性よりも大きく、特に下肢の筋肉が年齢の影響を受けやすいことが報告されています。

そして、60歳以降に大幅な低下が起こるものの、その「緩やかな前兆」はすでに40～50代から始まることも示されており、この変化に気づかないまま過ごしていると活動量が減り、さらに、筋力が落ち疲れやすくなるという負の連鎖を招き老化を進めてしまいます。

「老化は足元から」という言葉は、この現象を的確に捉えたものです。

だからこそ、衰えが始まるこの時期に足元の状態を知り、無理なく続けられる習慣を持つことが重要です。足の健康を守ることは、

将来の大幅な筋力低下を防ぎ、長く健やかに働き続けるための確かな「健康投資」になります。

## 健康と活躍を支える「足元ケア」

前項で解説した「日々のセルフチェック」や「ながらケア」は、忙しいビジネスパーソンでも無理なく続けられる方法です。こうした習慣に加えて、予防ケアを目的としたフットケアサロンを活用することも選択肢のひとつです。



フットケア施術イメージ

自分では気づきにくい爪や皮膚の変化も、専門家の目で確認することで早期発見につながります。

角質や爪のケアなど、日常生活では難しい部分を整えることで、痛みや再発を防ぎやすくなるという利点もあります。近年は医療機関と連携するサロンも増えており、気軽に相談しやすい環境が整ってきました。

一方で、痛みが続く、出血や炎症があるという場合は、まず医療機関（皮膚科や整形外科）の受診が最も確実です。

足を整えることは、健康な身体の「土台」を整えることでもあります。特に40～50代は、筋力や回復力の変化が静かに始まる年代です。健康診断では見つけにくい「足元の老化サイン」に気づくことは、これからも長く健康に働き続けるための第一歩になります。

責任ある立場で活躍する読者の皆様こそ、未来の自分のために、そして家族や組織のためにも、足元の小さな変化に目を向けていただければと思います。