

すこやか。ワンポイントアドバイス

ONE POINT ADVICE



今月のお題

夏を爽やかに過ごす 体臭ケア



梅雨が明けるといよいよ夏本番。暑くなつて汗をたくさんかくようになると、気になるのが汗のべたつきや体臭。高温多湿なこの時期は、特にワキや足などの臭いも強くなりがちです。そこで今月は「気になる体臭を改善して爽やかに夏を過ごす」ワンポイントアドバイス！体臭の悩みを解消して、アクティブ&爽やかな夏を楽しみましょう。

自分の体臭、気になりますか？

汗ばむ季節になると、汗を抑えて体臭を予防するデオドラント商品がドラッグストアやコンビニなどにぎっしり並びます。近年では自分の体臭に敏感な人が多くなり、デオドラント商品の売り上げは年々増加しているようです。通産省が行ったアンケート調査でも、現代人の約5割は「自分の口臭、体臭を常に気にしている」という結果が出ています。ビジネスマンの間で相手に不快感を与え仕事上マイナ

ス要素になるということで、汗のべたつき、口臭、体臭ケアは今や常識のようです。ひと昔前は、体の臭いをこまめに気にしなかつたと思うのですが、現代人が臭いに敏感になった理由は、トイレが汲み取り式から水洗になり、台所の換気扇が強力になるなど、日常生活の中で発生する臭いをできる限り消そうとするライフスタイルに変化したからと言われていいます。生活臭が少なくなるとともに、逆に自分や他人の体臭に敏感になってしまったようです。

体臭の原因

体臭の主な原因は皮膚から排出される汗と皮脂です。汗が皮膚の上で老廃物や皮脂と混じり雑菌が繁殖したり、皮脂が皮脂腺に詰まり酸化することで体臭が発生します。

皮膚には汗を出すためのエクリン腺とアポクリン腺の2種類の汗腺と、皮脂を分泌する皮脂腺があります。汗でもエクリン腺から出る汗は99%が水分で臭いはほとんどありませんが、アポクリン腺から出る汗にはタンパク質、脂質、アンモニア、鉄分、色素などが含まれ粘り気があり、雑菌を繁殖させやすく独特な臭いを発生させます。特に高温多湿なこの時期は体温を調整するために汗、皮脂を多量に分泌するようになり、環境や年齢などによる原因も重なり強い臭いを放つようになります。

「頭皮」

毛髪でおおわれている頭皮は汗や皮脂が蒸発しにくく、雑菌の繁殖、皮脂の酸化がしやすいので高温多湿なこの時期ほど臭いが強くなります。

「ワキ」

ワキにはアポクリン腺がたくさんありますが、アポクリン腺からは精神的ストレスによっても多量の汗を排出します。皮膚から出た汗は1時間以上たつと、ワキの下に存在するブドウ球菌などの細菌と汗の成分が反応して強い臭いを発生させます。

「足裏」

足の裏は汗腺の数が最も多いので、日常でも多量の汗をかきます。そのまま靴をはいて長時間過ごす湿度が高い状態となり、雑菌がどんどん繁殖して悪臭を放つようになります。

「加齢臭」

男女共に40歳を過ぎた頃から体内のコレステロールや老廃物が溜まりやすくなり、皮脂腺にも脂肪がつきやすくなります。すると脂肪酸が酸化、分解され「ノネナール」と呼ばれる特有の臭いを持つ物質が作られます。この臭いが加齢臭の原因の1つと言われています。

また、肉類を頻繁に食べたり、飲酒量が多く体内で分解しきれなかったり、体内の酸素が不足して酸欠、血流不足になることも加齢臭を発生させる原因になります。

「口臭」

口臭の原因は体臭とは異なり、胃腸など内臓の病気や歯のトラブルなど原因はさまざまですが、基本的には唾液の分泌量が少ないことが口臭の主な原因になると言われています。唾液の分泌が少ないと食べかすが十分に流れず、口の中の細菌が分解して口臭を発生させます。

体臭ケアの基本と 体臭改善ができるお風呂

体臭対策の基本は、汗をかいたまま長時間放っておかないことです。通気の良い衣類をできるだけ身につけて汗や皮脂を蒸発しやすくさせ、汗をかいたらこまめに拭き取りましょう。そして1日の終わりにはお風呂に入り、体の汚れを洗い流す入浴は体臭予防には欠かせません。体臭を改善してくれるお風呂もあるので、是非試してみてください。

レモン風呂：抗菌、消臭効果があり体を清潔にしてくれます。

お酢風呂：雑菌の繁殖を抑えてお肌を弱酸性に近づけます。

熊笹風呂：抗菌、脱臭作用がありお肌細胞を元気にします。

酵素風呂：体内の老廃物を排出し過剰な皮脂分泌を抑えてくれます。

体臭改善ができるお風呂を色々楽しみながら、臭いなし！爽やかな夏を過ごしてくださいね。

