

すこやか。ワンポイントアドバイス

ONE POINT ADVICE



今月のお題

もとから断とう！ 体臭、加齢臭

5

月に入ると気温も湿度もぐんぐん上がり、季節は一気に夏に向かいます。汗ばむ時期になると気になるのが体の臭い。そこで今月は「体臭の悩みを解消する」ワンポイントアドバイス。体臭、加齢臭の原因を知れば、ライフスタイルも変わりますよ。

男はおやじ臭、女はホルモン臭？

汗ばむ季節になると気になる体の臭い。男性は女性ほど体臭に敏感ではありませんが、35歳を過ぎた頃から気になり始めるのが「加齢臭」「おやじ臭」。聞き捨てならない臭いの名称ではありませんが、特に40歳を過ぎた男性の多くが気にしている臭いです。気になり始めたきっかけは人それぞれで、「娘に臭いと言われた」「電車に乗った時、隣の座席に誰も座らない」「会社の部下と話す時に距離を置かれるなどなど。果たして40歳以上の男性にだけ発生する臭いはあるのでしょうか？

うか？

体臭は皮膚の内側から表面に分泌される皮脂や汗に、皮膚表面に常駐している菌が混ざって繁殖し分解することで発生します。加齢臭は大手化粧品メーカーの研究により高齢者の体臭の原因「ノネナール」が発見され、この世に登場した臭いの名称です。青臭さと油臭さを併せ持つ化合物ノネナール、その憎き物質は主に40歳以降の男性と閉経後の女性に多く発生するとされています。やはり年齢によって独特の臭いが発生することは事実で、中性脂肪や活性酸素が加齢とともに増えることも要因になっています。

おやじ臭は加齢臭の同義語ですが、女性に比べ男性は皮脂の分泌が活発でより強い臭いを発生させることから名づけられました。思春期の頃も皮脂の分泌量は多くなりますが、10代のうちは皮脂の酸化を抑える力があるので臭いは出にくいそうです。女性も閉経後のホルモンバランスの影響で加齢臭が発生しますが、体臭に敏感な女性はケアを怠らないので臭いは出にくくなります。

臭いは体のどこから？

加齢によって発生する独特な体臭があることはわかりましたが、いったい体のどこから臭いは出るのでしょうか？

体臭はお肌の表面で皮脂や汗に菌

が混ざり繁殖し酸化することで発生するので、普段、皮脂や汗でベタベタしやすい場所、例えば頭皮、ワキ、足裏などから臭いは出やすくなります。

●「頭皮」は髪の毛でおおわれ、汗や皮脂が乾きにくく雑菌の繁殖や酸化がしやすい場所です。汗をたくさんかいた日はしっかりと頭皮の汚れを落としましょう。整髪料などが残ったまま酸化してしまうと、臭いがますます強くなるので注意してくださいね。

●「ワキ」「足裏」は身体の中でも特に汗をかきやすい場所です。衣類に汗がしみこんだまま放置すると、衣類に雑菌が繁殖し強い臭いを発生させます。できるだけ通気性の良い素材の衣服を身につけ、デオドラントシートなどでワキや足裏の汗汚れを拭き取るなどのケアをしましょう。

特にこれからの季節、高温多湿になり汗も多量にかくようになります。加齢臭が気になる方はためにセルフケアをしてください。

体臭をもとから断つには

加齢臭に限らず、食生活、生活環境、ストレス、喫煙などでも体臭は発生しやすくなります。自分の体から嫌な臭いを出さないためには、体を清潔に保つことが肝心です。毎日の入浴は体臭予防の基本！湯舟に浸る時間がない時は、シャワーでお肌表面の汚れを洗い流すだけでもOKです。風邪や

病気などで入浴やシャワーを控えないければならない場合は、アロマオイルやレモンの汁などを垂らしたお湯にタオルを浸し軽く絞って体を拭くと良いですよ。

体の内側から根本的に体臭ケアするには「食生活の見直し」が必要です。肉類やバター、ラードに含まれる動物性の脂肪やタンパク質は体内で臭い物質を作り出し、皮脂腺や汗腺を過剰に刺激する性質があります。欧米人の体臭がきついのは、食習慣が肉食中心であることが原因とも言われています。食物繊維は大腸の中で臭い物質を作り出すことを抑制し、また体外に排出してくれるので積極的に摂りましょう。肉食を控え食物繊維が豊富な昔ながらの和食こそ、体臭予防に最適な食事なのです。

デオドラントスプレーや香水を体じゅうにふりかけて体臭をごまかすより、食生活や生活習慣を改善して加齢臭をもとから断ちましょう。耳が痛いかも知れませんが、タバコ、お酒、運動不足は、活性酸素や中性脂肪をさらに増やして加齢臭を強くする要因となります。

