

●片桐衣理先生が診療されている衣理クリニックは、〒190-0024東京都墨田区菊川三二一〇一九マルセイビル一階 ☎03-5625-1993 三二八です。

汗くささのもと「脂肪の酸化」を防ぐにはヨーグルトや緑茶をとるのがまず重要

衣理クリニック院長
かたぎりえり
片桐衣理

汗は体温調節や保湿などの大切な働きをする



私たちは、全身に二〇〇万(四〇〇)万個もの汗腺(汗の出口)を持っています。暑さが徐々に増してきているこの時期、汗をうつつうしく思うこともあるかもしれませんが、汗には大切な役割があるのです。その役割とは、体温の調節(汗をかくこと)によって体内の熱を放出させ体温を一定に保つ、皮膚の保湿、さらには老廃物の排出などさまざまです。

ここでのテーマは汗くささ。しかし、皮膚に出てくる汗は、もともとはほとんどにおいがありません。汗をかいたまま放置していると、皮膚の表面に住む細菌と結びついてアンモニアやアプロン酸といった悪臭成分が発生するのです。温度や湿度が高くなる梅雨期や夏場などは、蒸して細菌も増殖しやすくなる

ため、においもきつくなるというわけです。

その汗を出す汗腺は、エクリン腺とアポクリン腺の二種。エクリン腺は全身にある汗腺で、ここから出る汗は九九%が水分です。そのため、においはそれほど発生しません。

アポクリン腺は、わきの下や胸の間、ヘソの下にある汗腺。アポクリン腺には、たんぱく質や糖質・脂肪・鉄分などが含まれています。これらの成分が酸化したり、皮膚上の細菌(ブドウ球菌など)と結びついて悪臭成分(前述のアンモニアやアプロン酸)ができたりすると悪臭が発生。ときどきシャツのわきの下が汗で茶色く変色している人を見かけますが、これは鉄分が含まれていて酸化したからです。

そのほか、頭や顔・背中によく分布している皮脂腺から分泌される脂肪が酸化したときも悪臭が出ます。

また、汗腺が非常に多くあるにもかかわらず、靴下や革靴などで一日じゅう蒸れていることが多いのが足の裏。そのため足の裏では、細菌の繁殖が盛んになり、脂肪分も酸化しやすくなって、においがきつくなる傾向にあります。

よくスポーツをやっている人は、大量に汗をかくのに体がおわないう話を聞きます。しかし、汗の量とおいは関係ありません。汗そのものにはにおいがないので、汗をかいたあとににおいが発生するのは、汗の量によってにおいが強まったり、弱まったりすることはないのです。

大量の汗をかいていても、すぐあとでシャワーを浴びたり、風呂に入ったたりすれば、においは発生しません。

汗をこまめにふき刺激のある食べ物控える



汗くささは、皮膚に住み着いている細菌と汗とが混ざったり、脂肪分などが酸化したりすることによって発生するとお話ししました。

そこで汗くささを抑えるには、まず汗をかいたら清潔なタオルやハンカチでこまめにふくことが大切。すぐく暑い日には、水を含ませたタオルでふくといいでしょう。

においは汗を出しはじめて、およそ四〇分後に発生するので、三〇分一回くらい、汗をこまめにぬぐえばある程度は防げます。それでも汗くささが気になる人は、数時間おきに制汗剤を塗ると、効果的でしょう。

制汗剤には、スプレータイプと塗るタイプの二種あります。スプレータイプは、毛のある箇所では毛に付着して皮膚にしっかりとつきません。そういう点では、塗るタイプがおすすめてしょう。

また、蒸れるのもよくありません。蒸れると雑菌が増殖して、においを出すものになるので、下着は汗をよく吸って蒸発させるものにしましょう。わきの下やヘソの下の毛の処理もしてください。