

# 夏のキレイは始まらない! 研究会!

みんながニオイについて感じ、悩んでいるのはどんなコト? それをリサーチすべく、ピースアップ読者3名が先生からレクチャーを受けながらのニオイ問題座談会を開催!



## 自分では分かりづらいから 気になるニオイ問題!

**清潔にするのがニオイ対策の基本!**  
衣理先生 先ほども汗のニオイという指摘がありましたね。正確に言うと汗自体のニオイはほとんどなく、皮膚の表面に常在する細菌が繁殖することで、ナースになり過ぎることなど適切なケアをすることが、まずは

汗をかき多量に汗が出ますが、そのほとんどは、人に不快感を与えないレベルのものではないんです。気にし過ぎることかえって汗が生じてニオイを増幅させたり、心の病のひとつにもなりかねないで、ナースになり過ぎることなど適切なケアをすることが、まずは

性善さん 汗をいっしょにかくこれからの季節ニオイ対策は女子のとってとても重要な課題「ニオイOINITY」  
澤海さん 最近では良い方の香りも含め、ニオイに敏感な人が増えているからなおさら「ニオイOINITY」  
上野さん 男くっついてくる、電車の中とか、駅に近いオフィスとか、接近した時のニオイと汗のニオイが気になって「ニオイOINITY」  
澤海さん 人のニオイに気づくって「私は大丈夫かな?」って思うんですけど自分のことは分かっていて、  
衣理先生 自分のニオイは、慣れで感じにくくなるもの、それだけに、不安を感ずることが多いんです。私のクリニックにも「ニオイを気になられる患者さんが多量にいらっしゃいますが、そのほとんどは、人に不快感を与えないレベルのものではないんです。気にし過ぎることかえって汗が生じてニオイを増幅させたり、心の病のひとつにもなりかねないで、ナースになり過ぎることなど適切なケアをすることが、まずは

季節ニオイ対策は女子のとってとても重要な課題「ニオイOINITY」  
澤海さん 最近では良い方の香りも含め、ニオイに敏感な人が増えているからなおさら「ニオイOINITY」  
上野さん 男くっついてくる、電車の中とか、駅に近いオフィスとか、接近した時のニオイと汗のニオイが気になって「ニオイOINITY」  
澤海さん 人のニオイに気づくって「私は大丈夫かな?」って思うんですけど自分のことは分かっていて、  
衣理先生 自分のニオイは、慣れで感じにくくなるもの、それだけに、不安を感ずることが多いんです。私のクリニックにも「ニオイを気になられる患者さんが多量にいらっしゃいますが、そのほとんどは、人に不快感を与えないレベルのものではないんです。気にし過ぎることかえって汗が生じてニオイを増幅させたり、心の病のひとつにもなりかねないで、ナースになり過ぎることなど適切なケアをすることが、まずは

ケアの基本にはなりません。  
澤海さん 毎日お風呂に入り体を洗ってれば、基本的なケアはできていいですよね?  
衣理先生 そうです。体を洗う時、ワキや足の指の間もちゃんと洗っていただきますか?石けんの泡に浸まらなければいい洗ったつもりになりがちなんです。ワキや足の指の間もちゃんと洗って、汗をかき多量に汗が出ますが、そのほとんどは、人に不快感を与えないレベルのものではないんです。気にし過ぎることかえって汗が生じてニオイを増幅させたり、心の病のひとつにもなりかねないで、ナースになり過ぎることなど適切なケアをすることが、まずは

アトバイスしたいですね  
澤海さん なるほど、ニオイを気にする人が増えているのかしらを気にして特許費になるのり、正しいケアを習慣化させることから始めて安心感を得た方がいいということですね

アトバイスしたいですね  
澤海さん なるほど、ニオイを気にする人が増えているのかしらを気にして特許費になるのり、正しいケアを習慣化させることから始めて安心感を得た方がいいということですね

**1** ニオイの元はコレだった!

汗を分泌する皮膚と併に、皮膚上にも存在する「ワキガ菌」の繁殖が、大抵の原因としてニオイの原因となる物質を作ります。これが、体から発する様々なニオイの元になります。ニオイが発生しやすい代表的な部位は

- 顔面
- 首
- ワキ
- 足
- 背中
- 脇の下
- 股間
- 腰
- お尻
- 足指の間

**2** 他人のニオイが気になるシチュエーションは?

他人のニオイが気になる場面は?

シチュエーション	割合 (%)
電車・公共機関	67
職場	33
友人・知人との集まり	27
家族との集まり	25
通勤・通学時	24
友人・知人と1対1の会話	18
友人・知人と2人以上の会話	14
家族との1対1会話	11
家族との2人以上の会話	10
通勤・通学時	10
友人・知人と1対1の会話	10
友人・知人と2人以上の会話	10
家族との1対1会話	10
家族との2人以上の会話	10

**3** 体臭を気にかける人が大多数!

体臭が少ないとされている日本人だけれど、自分自身ではもちろん、客観的に判断できる他人に比べても、大多数の人が自分のニオイを感じていることが発覚。「私には関係ない」では済まされません。

ワキのニオイの認知

認知度	YES (%)	NO (%)
自分自身	72	28
自分以外の人	81	19

**1** ニオイが気になる部位はどこ?

**第1位 ワキ**  
これからの季節、もっともニオイが気になる部位、「鼻に近いワキから、ニオイを感じやすい」(松かさん、22歳・学生)、活動量の中で様々なニオイが「学生・学生」が「アツ」を思い、汗のニオイが、強弱別、多量に汗をかき多量に汗が出ますが、そのほとんどは、人に不快感を与えないレベルのものではないんです。気にし過ぎることかえって汗が生じてニオイを増幅させたり、心の病のひとつにもなりかねないで、ナースになり過ぎることなど適切なケアをすることが、まずは

**第2位 足**  
靴などで蒸れやすい足は、蒸騰のオアシス「一度ニオイがつくと、洗ってもなかなか取れない」(あきさん、19歳・学生)「アツ」を思い、汗のニオイが、強弱別、多量に汗をかき多量に汗が出ますが、そのほとんどは、人に不快感を与えないレベルのものではないんです。気にし過ぎることかえって汗が生じてニオイを増幅させたり、心の病のひとつにもなりかねないで、ナースになり過ぎることなど適切なケアをすることが、まずは

**第3位 口臭**  
原因もさまざま、関心高い「会話する時鼻口に感じるの、自分が大丈夫か気にする必要があります」(りょうさん、20歳・学生)「病気が原因のものもあるらしいので、5000円がら〜1万円心配」(ゆきさん、25歳・主婦)。

**第4位 髪**  
髪「匂いするイメージがあるけれど」(瞳田製薬株式会社)「髪は、頭皮のニオイが自分の部分で分かる」(きりさん、22歳・アルバイト)、「汗臭いニオイが蒸散される」(ゆきさん、19歳・会社員)。

**第5位 体全般**  
清潔好き人が多い日本だけに、「どこにしようよ、体臭のすべてをなくしたい」(TOMATOさん、28歳・SE)、「たまに、体全体からニオイが出ている気が、すくなく感じる」(ゆきさん、24歳・会社員)。(ピースアップ調べ)

# ニオイ問題



先生はこちら!  
衣理がニオイ改善専門 院長  
片桐衣理先生  
美容内科・美容皮膚科医。  
豊富な知識と経験に基づき、女性の立場に立ち、ボディケアや食生活、情報を提供。美容や健康に関する分かりやすい解説。明るやかなチャームも人気のひらひら <http://www.a-c1info.com/>



食べものニオイが体臭に変わるなんて驚き!

## POINT 5

### ニオイケアの方法はこんなにある!

体から発するニオイやニオイを軽減するには、さまざまなアプローチあり。そこで特におすすめアイテムは、これだけありエディターに選んでいます!



**ボディからケア**  
制汗、殺菌などの効果があがるボディクリームなどは、直接肌に塗布してニオイをケア。体臭のケアには制汗も効果的。  
【ニオイポイント】



**体の中からケア**  
おなかの中で蓄積して悪臭効果を生発するタラシエトやカプセル、さらには服用することで高い効果を発揮するニオイケアサプリメントなどがある。



**お部屋のケア**  
部屋全体に広がる悪臭剤は、香りの種類もイオエディター豊か。ニオイが貯まったりフワフワする状態にスプレーするタイプのものも人気。



**洗濯時にケア**  
ほとんどの洗濯用洗剤には消臭・除菌効果が付与されているほか、洗濯機に追加する専用の洗剤類にもスプレーするタイプや、さらさら効果なども。



**衣類でケア**  
抗菌効果のある繊維を使用したり、ニオイ成分を無臭化できる機能を持たせた特殊防臭服。洗濯にこだわって体臭を予防するアイテムもあり。

衣理先生、お出にするには大切ですよ!  
お風呂は洗い過ぎも良くないんですよ。皮膚が、皮脂を分泌してしまつて、常に濡れているから、それを取り除く必要があるってことなんです。  
佐藤先生、顔のスキンケアと同じで、上よね。顔には空気を通つていかないと、毛穴の方ちやんと詰まってしまうので、ね。  
衣理先生、あ、食生活では

## 食事でも体臭の原因のひとつだった!

ニオイの強い食べ物を、動物性のタンパク質を摂り過ぎないように気をつけてみては。  
お野さん、それは、ニンニクを口かかるとニオイがうようよとくっつく。  
衣理先生、いったん血液に吸収された物は、新しいたんぱく質に置き換えられ、それから他の臭気成分に変化し、汗や呼吸からの呼吸気となって発散されるんですよ。  
お野さん、へー、口呼吸では、体臭の原因にもなってるんですね。全く知らなかったので驚きます。サートの前日は、食事も乳を控えるって。  
衣理先生、え、体を清潔に保つて、体臭に気を配ることに加えて、おニオウメッシュに頼るってことですか。  
製品効果的に使われることですよ。  
デオドラントアイテムの  
使用を日常の習慣に!  
衣理先生、昔さんは、目頃になるとデオドラント製品を使わなければ、と思いませんか。  
お野さん、汗じりっとなるのを恐れた時で、。やっぱり、  
お野さん、それも、はきり自然な匂いを出して、汗をかくのがいい。  
衣理先生、寝、制汗剤がでてから使つて、充分な効果が得られるんですよ。  
佐藤先生、私も小まめにスプレーし直して、うけつこう汗が出る感じでしたの。  
お野さん、スプレータイプはひんやりして気持ちいいから、汗をかいた後使つておきたいです。  
衣理先生、汗をかいてから使つても、  
取つておいて、汗をかいたら、  
汗をかいた後に使つて、ニオイと共に汗をかくようにするのは、  
お野さん、お風呂に入る時、体臭が気になります。

## POINT 6

### 制汗、デオドラント製品にはこんなタイプがある!

### 人気のタイプはやっぱりスプレー!

最近1年間で使った制汗・デオドラント製品のタイプは?  
(複数回答)



グラフを見ても分かるように、シートと比べて、便利に使えるスプレータイプの人気は圧倒的! またユーザーも幅広いのが特徴。顔に直接塗るタイプと効果的な人も増加している。



**シートタイプ**  
シートに殺菌成分やワタを染み込ませたもの。携帯にも便利で、外出先でも使える。気になる部分に、直接塗れるタイプ。塗り直しは、使用後の匂いが気にならない。



**ローションタイプ**  
ボール状の蓋を回転し、リキッドのデオドラント剤が出る。気になる部分にまんべんなく塗れる。ひんやり感が苦手な人も、お目。細口タイプはいろいろ。



**スプレータイプ**  
成分を噴霧する。幅広い年代層からの支持も高い。最も人気なタイプ。お風呂入浴後に使えば、つけた時にクールな感覚があるものが多い。



**スティックタイプ**  
固形のローションタイプ。携帯にも便利で、気になる部分に、直接塗れるタイプ。塗り直しは、使用後の匂いが気にならない。お目。



**リキッドタイプ**  
お風呂入浴後のデオドラント剤。コンパクトサイズで携帯性がよく、ローションタイプやスティックタイプに比べて、使用感がサラッとして肌もしっとり。



**ジェル&クリームタイプ**  
お風呂入浴後のデオドラント剤。お風呂入浴後のデオドラント剤。お風呂入浴後のデオドラント剤。

制汗剤、汗をかく前につけるんです!



汗は小まめにふく必要がある!

スプレータイプで効果長持ちが理想!

# 年間を通してデオドラント意識を持つて!

**澤澤さん** これからのシーズン、汗をいっぱいからかからせたくはない...

**上野さん** 冷房の効いた部屋から突然と下に出ると、ワキの下から大汗と汗が出て、こ不快になりまよ...

**佐藤さん** 暑い時やスポーツをした後、汗が乾いた時やスプレーを塗った時、ジワッとした汗臭が...

**夜理先生** 傷風や風邪のようなウイルスがいわゆる「精神性発汗」と言われるので、外に出てくると汗臭が...

**澤澤さん** 朝汗は、高校生のころの時から、香った香を使っていたけれど、今はお風呂入りの香水の方が好き...

**夜理先生** ニオイ対策としては、汗をかきやすい汗腺が活発な時期は、汗をかく習慣を身につけておくことが...

**澤澤さん** 直接お風呂に入ると、汗をかく習慣を身につけておくことが...

**夜理先生** 汗をかきやすい汗腺が活発な時期は、汗をかく習慣を身につけておくことが...

**澤澤さん** 汗をかきやすい汗腺が活発な時期は、汗をかく習慣を身につけておくことが...

**夜理先生** 汗をかきやすい汗腺が活発な時期は、汗をかく習慣を身につけておくことが...

**澤澤さん** 汗をかきやすい汗腺が活発な時期は、汗をかく習慣を身につけておくことが...

**夜理先生** 汗をかきやすい汗腺が活発な時期は、汗をかく習慣を身につけておくことが...

**澤澤さん** 汗をかきやすい汗腺が活発な時期は、汗をかく習慣を身につけておくことが...

これまでよりニオイケア意識を高く持とう!

## ニオイの元になる汗をかきやすいのはこんな時!



通勤時の電車の中で、重要なプレゼンや発表時、好きな異性の前で緊張やストレスを感じた時、暑くもないのに汗が出てくる。これは「精神性発汗」と呼ばれ、手足の汗、ワキの下から一気に出てきてサーッと汗が、ミカウなどの血液成分と一緒に出てくるため蒸発しにくく、その実成分がニオイの元にもなる。

### よく聞く“加齢臭”ってどうして出るの? 防止法はありますか?

**A** 酸化した皮脂が原因のイヤなニオイ。食事や清潔習慣で改善できます。



皮膚腺内に蓄えられた皮脂が酸化し脂肪酸が結びついて発生するノネールという臭気成分が原因で、年代によって増加傾向にあるとされています。年齢とともに皮脂分泌量が減少する一方で、皮脂腺の老化も原因の一つとされています。加齢臭の多い人は、食生活や運動量を増やすことで多少改善、もちろん清潔な心掛けも必要です。

### ワキガになるのはどうして? 改善法もあれば教えて!

**A** アポクリン腺から出る汗が原因で根源治療は外科手術になります。



アポクリン腺から出る汗が原因で発生し、常在菌によって分解されて出るニオイ。アポクリン腺は「無汗性」であることが、遺伝的影響により決まるとされています。剃毛や脱毛は制汗剤の使用やワキガの処置で対処されますが、もっとも効果的な治療は、アポクリン腺を除去する外科手術です。

## 注目! SOS! ニオイレスキュー! 教えて先生! ニオイ問題何でも

### Q&A

気になるあのニオイはどうして発生し、どうすれば抑えられるのか...? 読者から投げかけられたニオイに関する疑問や悩みを、夜理先生がスバリお答えします!



### 口臭が気になりますが自分では分らず...どう判断&改善すべき?

**A** 自覚しにくく、原因もさまざま。専門外来を受診するのも手です。



歯垢、舌苔、食べかすといった口腔内の汚れや、歯周病などの歯肉病が原因であることが多く、歯垢や舌苔を除去することが、悪臭の原因を除去する第一歩です。また、舌の裏側に舌垢が溜まりやすいため、舌の裏側を掃除することも効果的です。口臭専門外来を受診してみてもいいでしょう。

### デオドラント剤の正しい使い方を教えて下さい!

**A** 朝の外出勤が基本。塗布前に汗をふき取ることも忘れずに!



汗をかいてからではお困り、朝の起床時や夜間、汗をかいた後にデオドラント剤を使用するのが基本。また、ききんと効果を発揮させるためには、スプレーを塗布する前に、ワキの下をききんと乾燥させておくことが重要です。これだけで効果的に臭気を抑えることができます。

### ニンニクを食べた後体中からニオイが...どうすればいい?

**A** 牛乳のタンパク質がニオイを抑制。コーヒーを少し加えればなお◎。



ニンニクに含まれるアリジンという成分が、アミノ酸のタンパク質と結合して変質し、血管を詰まらせて呼吸や汗によって排出されるのが原因。牛乳を飲むとその成分が牛乳のタンパク質と結合し、ニオイが和らぎます。消化酵素のあるコーヒーを加えてみましょう。