

自分は普段
におつていると思う？



10~50歳代の女性516人に、
おおいに関するアンケートを実施し
たところ、68%近くの人が「自分は
普段におっていない」と答えた。そ
れに対し、「他人のおおいが気になる
」と答えた人は約95%にのぼっ
た。(データ提供:ユニリーバ)

他人のおいが
気になることは？



夏はしっかりケアしても、春
先はまだまだ怒りがちな「におい
対策」とはいえ、汗ばむことも
あるこの季節、ジャケットを脱
いだ瞬間「大丈夫かな?」と心
配になったことはないだろうか。
一般に、日本の女性は欧米の
女性に比べて体臭が少ないと思
われているが、ユニリーバが実
施したおおいに関する調査によ
ると、日本人女性も「におつて
いる」ということがわかった。
また、別の調査では、「自分は

普段におっていると思う」と答
えた女性が67.9%なのに対し、
「他人のおおいが気になる」に
おいては、他人のおおいにおい
は「人は94.6%にも、自分の
おおいには、他人のおおいにお
気になるといふことだ。
汗と常在菌だった
においの原因は
汗と常在菌だった
気になるにおいの主な原因の
一つが汗。だが、実は汗そのも
のはほとんど無臭。では、その
汗がなぜ不快なおいのもとに

知らないうちに、におってるかも?!

春からの“汗ケア”で、
なるにおいを予防しよう!

暖かい季節になると、なんとなく気になりだす汗のおい。「汗かきではないし、私は大丈夫!」という人も、
実は危険信号かも?! 放っておくと汗はおいに変わる。上手なケアで、毎日を持ちよく過ごそう。

構成・文/北市みち、堀田恵美(編集部) 写真/荒川雅之 イラスト/三芦素貴 デザイン/波多英次

なるのだろうか。

皮膚には、ブドウ球菌などをはじめとする常在菌と呼ばれる数々のバクテリアが住んでいる。この常在菌そのものは決して悪さをするものではなく、むしろこれがバリアとなつて有害菌などから皮膚を保護する働きを担っている。しかし、必要以上に増えたとやっかいで、においの原因を作り出す。

常在菌は、汗を水分蒸、皮脂やたんぱく質などを栄養源(餌)として増殖する。餌を分解した後の代謝物が、においの原因物質だ。つまり、餌が多く、汗が強い状態にあるほど、においも多くなるのだ。わきの下のおいが特に強くなる理由は、こういった常在菌の生育条件がより整っていることにある。

わきの下には、水分の多い汗を出すエクリン汗腺と、たんぱく質やアンモニアなどを含む汗を出すアポクリン汗腺、さらに皮脂を出す皮脂腺が集中している。わきの下は通気性も悪く、常に湿度も温度も保たれているので、常在菌にとってはこのうえない「快適なすみか」となるのだ。

ストレスや緊張でも汗をかく一年中ケアを忘れずに

「汗」の大きな役割は酸化熱によって体温を下げることだが、暑さや運動以外にも、緊張や興

汗はどこから出る？

汗にはエクリン汗腺とアポクリン汗腺から出る2種類の汗がある。汗腺からは水分がほとんどを占める汗、後者からは脂質やたんぱく質を多く含んだ汗が出る。



奮によってかく汗もある。

衣理クリニック表参道の片桐衣理院長は、「仕事を持つ現代女性は、社会的責任も大きく、ブラックスチャーやストレスによる汗がくっシヤアが増えるといえる。ストレスによる発汗は、暑さでかく汗と違ってじんわり発汗することが多いので、汗をかいたという実感がなく、ケアしないまま過ごす人も多い」と話す。

また、「頑張れば頑張るだけ交感神経が刺激され男性ホルモンの分泌量が増え、皮脂や汗に含まれるたんぱく質なども増える。そのほかに、食生活の欧米化なども分泌物を増やす要因となっている」と片桐院長。

社会的環境の変化によって汗をかきシヤンは多様化し、ストレスや食生活などにおいのリスクも高まっている。今や、汗の対策は、夏だけでなく年間を通しての身だしなみだ。



汗がおうメカニズム

汗そのものはほとんど無臭だが、菌のような過程を経てにおいへと変わる。通気性に乏しいわきの下は、温

度、湿度、餌が豊富で、においの発生源となる菌の温床となりやすい。え、においがこもりやすい。

においが発生しやすい条件

餌が豊富にある

皮膚表面に存在する常在菌は、皮脂やたんぱく質、水分、汚れを餌に増殖する。わきの下には汗腺と皮脂腺が集中しているため菌の餌が豊富。

水分・湿度

わきの下やVラインなど通気性が悪い部位は湿気がこもりがち。菌が繁殖するために必要な水分・湿度を維持してしまう。

適温

菌は36~37℃の温度で繁殖する傾向にある。わきの下など通気性の悪い部位では体温も保たれるので、バクテリアが繁殖しやすい。

わきの下は特に細菌にとっての好条件がそろっている。

においが発生しやすい!

気に

においの原因となる汗を こまめにケアしよう

においを抑えるためには、**においのもとである汗を抑える**ケアが良策。その方法は、**常在菌が増殖しないようこまめにシャワーを浴びる**、**わきの下などが蒸れないよう通気性・即乾性がすぐれた衣服を着用する**。制汗剤で汗そのものを抑えるのも有効)と片桐院長。

わきの下の皮膚は、**湿気のため常にふやけたデリケートな状態**にあるので、入浴時でも**ゴシゴシ洗うのは禁物**。ボディソープも、**通常のもので十分だ**。殺菌成分配合のものは、**刺激が強いものもあるので注意**し、汗をかいたら**すぐに洗い流したい**ところだが、**コットンやウエットティッシュなどで汗をまめにふき取る**ことも応急処置が可能だ。

最近では、汗を吸収するパッドや、パッド付きのキャミソールなど、**便利なグッズやインナーも増えているので、賢く利用**するといだろう。

わきの下の汗対策製品には、**様々なタイプがある**。出た汗を**吸い取る「汗吸湿タイプ」、雑菌を抑えてにおいを防ぐ「殺菌タイプ」、におい物質を包みこむ・中和するなどして無臭化する「消臭タイプ」**。汗のにおいを香りで気にならなくする「マスキングタイプ」などには**おい対策として、汗をかいた後のアフターケア**に用いるといい。

**汗そのものを抑えて
快適に過ごす方法も**

これに対して**制汗剤は、文字通り「汗を制する」**作用が期待できるため、汗をかく前のケアとしておすすめだ。毛穴を引き締めるものや、**ACH(クワロルヒドロキシルミニウム)**といった成分を含むものがこれにある。多くの**制汗剤に含まれるACHは、肌**に付着すると汗に反応して固まり、汗の**出る孔のプラグ(栓)**となって汗を抑え、さらに汗を**吸収し固まる**というメカニズム。におい対策に役立つうえに、**わきの下もサラサラ**と快適に保たれる。

汗には「**体温調節**」の役割がある。汗そのものを抑える**と体に悪い**ように思われるかもしれないが、**実はわきの下にかく汗はわずか1日スプーン1杯程度で、発汗量全体のわずか1%にすぎない**。わきの下の汗をとめても、体の他の部分から出る**での発汗量は変わらず**、**体温調整機能にまったく問題ない**。制汗剤の有効な使い方、片桐院長に聞いた。「**シャワーやお風呂で肌を清潔にした後、汗をかき前の使用がおすす**め。汗をかいた後は、**しっかりとふき取**って、**できるだけ肌を乾かして**からつけます。運動後は**すぐに使う**より、汗がある程度引いてからの方が効果的です。」

においケアの基本ポイント

汗は出る前に 抑える

においのもととなる菌を増やさないためには、**肌と汗を抑える**こと。汗をかく前に**制汗剤**などを利用してしっかり**ケア**すれば、**におい**はもちろん、**汗ジミも防**げて、**サラサラ**のわきの下で**快適**に過ごすことができる。

汗をかいた部位を 清潔に保つ

こまめな入浴やシャワーで**体を清潔**に保つのが基本。ただし、**においの発生**しやすいわきの下や**Vライン**の皮膚は**デリケートな箇所**でもある。優しく洗おう。

汗をかいたら こまめにふき取る

汗をかいてしまつたら、**ティッシュ**などでできるだけ早く**ふき取る**こと。スポーツの後などは**ふき取った後**に、汗が**ひくの**をしばらく**待つ**ってから**再度制汗剤**をつけなおすとい。

それでもにおいが気になるときは…

緊張や不安など**交感神経**への刺激によって**大量の汗**をかき多汗症や、**アポクリン汗腺**が**活発なワキガ**という**こまめ**にある。そういう場合でも**汗腺の除去手術**や**ボトックス注射**などでの**治療**も**可能**なので、**悩んでいるなら一度**受診してみよう。

肌に直接 使うケアグッズ



アンティ パースバイラント
デオドラント ロールオン

ロールオンでクルクルと手軽につけられる**制汗剤のロングセラー**。わきの下の汗と**におい**を防いで、さらりとした**感触**が**長時間**続く。75ml、2100円。医薬部外品。問/クニニク館0120-950112



オドレミン

多汗症治療にも使われる**制汗作用**の高い**塩化アルミニウム**を含有。トロミのある**化粧水タイプ**で、**足の**におい対策にも。25ml、1050円。医薬部外品。問/日邦薬工業03-3370-7174



片桐衣理院長
衣理クリニック表参道

美容皮膚科・美容内科医。エイジング治療をはじめとした美容のスペシャリスト。なかでもヒアルロン酸注射の技術には定評があり、多汗症に効果的なボトックス注射も人気メニューのひとつ。http://www.eri-clinic.com

汗を素早く吸収する グッズ、ウェア



**あせワキバット
Riff(リフ)**

衣服に挟って使用する、使い捨ての汗吸収シート。消臭成分入り。右:ブラック、左:アースリーブタイプ。ほかにモカベージュとホワイトも。10組(20枚)、682円。問/小林製薬 ☎06-6203-3625



**さら肌インナー
通気性素材消臭タイプ(右)**

汗を吸うと開き、乾くと閉じる繊維「デオドラント-C」使用。わきに消臭機能付きのパッド付き。2625円。3月下旬発売。問/ウイング(ワコール) ☎0120-307-056

**アモスタイル テンセル使用インナー
フレンチスリーブ(左)**

やわらかい風合いをつくるマイクロテンセルと、吸放湿性に優れたマイクロキューブを掛け合わせた生地を使用。薄手でアウトターに響きにくい。わきに汗取りパッド付。2100円。問/トリップ・インターナショナル・ジャパン ☎0120-104-256



**レセナ
ドライシールドパウダースプレー**

ACHを活性化させた制汗有効成分が、従来品の約2.5倍スプレーできる制汗剤。右:フレンチスリーブ。左:無香性。ほかに3種の香りがある。各90g、698円(編集部調べ)。医薬部外品。問/ユニリーバ ☎0120-110-747



**デオクリスタル
プレストパウダー**

古代ローマ時代からおい対策に用いられてきたという、天然アルム石の微粉末をパウダーにした。毛穴を引き締めて制汗する。滅菌作用も。24g、2520円。医薬部外品。問/ヴェルダン ☎0120-27-4976



**デオナチュレ
クリスタルストーン**

毛穴を収れんする作用のある、天然アルム石100%の自然派デオドラント。水で軽くぬらし、わきの下に滑らせるように塗って使用する。60g、1050円。医薬部外品。問/シーベック ☎03-5414-0777



**薬用メンソレータム リフレア
デオドラントクリーム**

においのもととなる菌の繁殖を抑える。クリームタイプのデオドラント剤。さわやかな使用感。このほか、ミストやロールオンなどもある。55g、1449円。医薬部外品。問/ロート製薬 ☎03-5442-6020

入浴やシャワーで体を清潔に保って菌の増殖を抑え、制汗剤であらかじめブレケアし、さらに通気性の良い服装の着用を心がける。この3本立てで、一

おいのもととなる汗ケアは万全。ケア製品を上手に使いこなして、暑さにも、ストレスにも負けず、サラサラのわきの下で、毎日をお過ごしください。