

「ワキ汗ナシで  
アクティブになろう」



ワキ汗対策委員会、通して「ワキ汗対策委員会」委員長。働く女子のワキ汗の悩みを解消すべく、日々対策を練る。ここでは、先輩たちの「ワキ汗お困り」シーンやその対策方法を紹介！

## ちょっと恥ずかしい社会人のワキ汗問題 働く女子のワキ汗対策委員会

人と接する機会が多い働く女子の悩みのひとつが「ワキ汗」。通勤と仕事をしているのにワキに汗ジミがジツリ……なんて絶対に避けたい！そこで、どんな対策をしたらいいのか？先輩の生の声を元に徹底検証します！

Illustration: Chino-A. Text: Youchi Murakami

### SCENE ①

電車で吊り革を持ちたいけれど隣の人の視線が気になる……。



密室だと余計気になる！視線の先の汗ジミ。

「さあ、今日もがんばろう！」と朝の通勤電車へ。吊り革を持ってとうとうその瞬間。「あっ、ワキ汗すいすい……」。そのまま吊り革を持って、朝の爽やかな気持ちも削がれてしまうなんてことも。「電車でワキ汗が目立っている女性をついジッと見てしまった」(24歳 学校・教育)という証言もあり、ワキ汗は電車内でもかなり見られている様子。

### SCENE ②

会議で意見が言いたいのに手を挙げられない！



ワキ汗が気になってつい消極的に……。

会議での積極的な発言は、自分をアピールする絶好のチャンス。でも、意気込みすぎてワキ汗がジツリ。「挙手したら汗ジミがバレる」と気になって会議どころではなくなってしまう……というのはよくある話。「シャツのワキ汗のシミが気になって、手を挙げられなかった」(25歳 医療・福祉)という人も多く、ワキ汗は行動力も奪ってしまうようだ。

### SCENE ③

気になる先輩が近くに！でも、汗のニオイに気づかれそう。



汗のニオイブンブンではそもそも社会人失格！?

ワキ汗のデメリットは、見た目だけでなくニオイにも。憧れの先輩が自分付近づくたびに「バレないかな……」と気になって仕事も手につかないなんてことも。男性社員の印象云々以前に、社会人のエチケットとして、汗のニオイは絶対NG。「仕事で、接近した時に相手の汗のニオイが気になる」(20歳 小売り)と、みんな汗のニオイにはけっこう敏感な様子。

### SCENE ④

プレゼン前に緊張で汗が噴出！シャツの色が変わるほどに。



緊張の場面に汗はつき物。でも汗で余計に焦る！

オフィス内は温度が保たれているとはいえ、緊張で汗をかくことはよくあること。例えばプレゼン時、どんなにしっかり準備をしても緊張してしまうのが人の常。「緊張してシャツが汗でどんどん湿っていく先輩……。見ていて切なくなりました」(27歳 情報・IT)という声。汗に気づいたら焦る。ワキ汗がびしょり……ではプレゼンもキマらない。



片桐理恵さん  
衣理クリニック表参道 院長  
美容皮膚科・内科医

カラダの中と外から美と健康を目指すアンチエイジング専門医。著名人のファンも多数。

ワキ汗を止めても健康面には問題ナシ！  
上記からもわかるように、先輩社会人の多くがワキ汗に悩んでいる様子。そのメカニズムについて、美容皮膚科の専門医、衣理クリニック表参道の片桐衣理院長にお話を伺った。

「じつはワキの下の発汗量はカラダ全体で見ればごく少量。でも通気性が悪く、細菌が繁殖しやすいのが問題なんです」つまり、蒸発しにくいため少量でも汗ジミがでやすくて、ニオイのものになってしまいうのだ。

「ワキの汗のニオイや汗ジミを防ぐためには、根本の汗を抑えることが有効なんです」

「たしかに最近では、ニオイをごまかす。のではなく、汗を抑える。制汗剤も発売されているが、カラダへの影響などはないのでどうですか？」

「あくまでワキの汗は少量なので、体温調節には影響しません。ワキ汗はかかないように抑える。これが最も善策のようだ。」