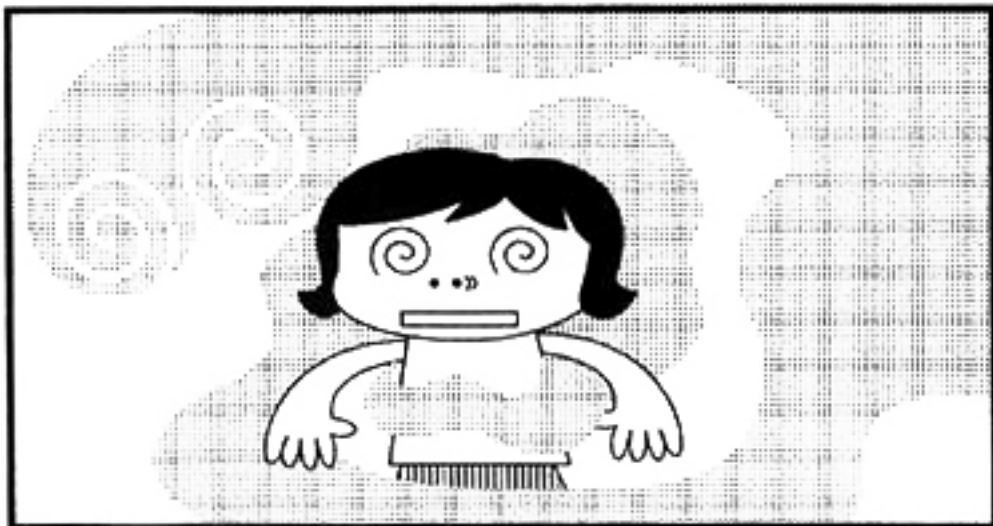


汗とニオイ



気になりませんか？

「汗のニオイ」



夏が近づくとますます気になってくるのが汗やニオイ。何かと嫌われる汗ですが実は、汗そのものはおわらないのです。「汗」の正体を知って、上手に付き合っていきましょう。

■生きていくために必要な温度調節機能

人間は生きていくために絶えず物質が合成・分解されており、その際エネルギーも産生され、エネルギーの大部分は熱として体温を維持するのに役立っています。しかし、余った熱は体の外に逃がし、体温が上がりすぎないようにしなくてはなりません。

（人間の体は熱に弱く、脳や内臓は43度以上になると溶解してしまいます。）

そこで、重要な役目を担ってくるのが汗。汗は放出できなかった熱を「発汗」の際に取り除いてくれるのです。つまり、外気温が上がり体が熱を持ちやすい夏こそ、汗をかいて体内の熱を放出させましょう。冷房の効いた部屋で汗を不自然に抑えるのは、汗腺の働きが悪くなり体の機能に悪影響を与えてしまいます。「汗をかかない」のではなく「いい汗をかく」ようにしましょう。

①

健康に関する情報がいっぱい 遊びに来てね！

げんき君

<http://www.genki1616.co.jp>



ご不快な思いをされましたら、ただちに責任者までご連絡下さい。本社フリーダイヤルでもお伺い致します。

☎0120-477955 (石田)

かちどき薬品グループ

■「におう汗」と「におわない汗」

汗は汗腺から出てきますが汗腺には「エクリン腺」と「アポクリン腺」の2種類があり、分泌される汗の成分も違います。



? エクリン腺



手の平や足の裏に多く分布

体全体に分布している汗腺で400～500万もあるといわれています。上がりすぎた体温を下げるために汗を出し、その成分はほとんどが水分で、少量の塩分を含み、色は透明です。

? アポクリン腺

脇の下、鼻、耳の穴、外陰部などに分布していて、思春期に分泌機能を開始します。脂質やたんぱく質、糖分、鉄、アンモニアなどが含まれていて、色は黄色や赤みをおびています。精神的な緊張が続く時に出る「冷や汗」は、おもにアポクリン腺からの汗。

分泌されたばかりの汗はにおいません。汗をそのままにしておくと、皮膚の常在菌が汗の中の脂質を分解して悪臭を発生します。

②

■「いい汗」・「悪い汗」チェック！

●いい汗●

サラサラですぐに乾き、蒸発しやすく体温調節しやすい。

●悪い汗●

ベトベトしていて乾きにくい。じっとりとした体にまとわりつく汗。

- 基本的に運動は嫌い。階段よりエレベーター・エスカレーターを使う。
- 仕事はデスクワークが中心。冷暖房完備の環境にいる。
- もともと汗をあまりかかない体質。
- 夏の入浴はシャワーのみ。
- 最近ストレスがたまってるみたい。
- 緊張してドッと汗をかくことが多い。
- こまめにケアしても汗のニオイが気になる。
- 暴飲暴食に走ってしまうことがある。
- 便秘がち、または下痢がちになることがある。
- お酒が大好き。

0 サラサラのいい汗です。汗をかいたらマメにふくようにしましょう。

1～5 普段はサラサラの汗ですが、心身の健康状態が悪化するとベトベトに…。健康を保つことが大切です。

6～10 心身の健康に問題があるようです。汗に余計な分泌物が混じっている可能性が高く、ニオイが発生しやすい状態。

③



いい汗をかく！食事編

■食生活を見直そう！

戦後、日本人の食生活は大きく変わりましたが、中でも一番変化があったのが、動物性脂肪の摂取量。本来、植物性の食事が中心だった食生活が変わることで、体質にも大きな変化がでてきました。

動物性脂肪を多く摂ると…

皮脂線の働きを活発にし、汗腺を太くします。また、皮脂線から出る油脂成分の増加は、アポクリン腺とエクリン腺を発達させ、汗のニオイをきつくします。



汗のニオイを抑え、汗腺を正常に保つには、体内をアルカリ性にする必要があります。きのこ類や海藻類、梅干などは、食品自体にも消臭作用があるので積極的に摂りましょう。

不規則な生活はニオイのもと

食生活のバランスが崩れると、ホルモンバランスも崩れ、汗腺の正常な機能を邪魔するようになります。バランスよく、規則正しい食事が基本です。



④

■ニオイをつくらない食事法

- アルカリ性の食品を中心にする。
(きのこ、ひじき、梅干、大豆、メロン、レモン など)
- 栄養のバランスを考えて、多種類を食べる。
(穀類、魚、肉、緑黄色野菜、海藻類 など)
- 規則正しい生活をする。
- 胃に負担をかけないよう、腹八分目を心がける。
- 香辛料などニオイや刺激の強いものは避ける。
- 塩分、糖分は控えめにする。
- 良質な植物性脂肪を摂るようにする。

■ニオイをつくる食事法

- 肉類などの高たんぱく、高脂肪の酸性食品を中心にする。
- 好みの食べ物ばかり偏食する。
- インスタントや有害な食品添加物の含まれている食品を多く摂る。
- 食事時間が不規則。
- 大食いなどで胃に負担をかける。
- 香辛料を好み、ニオイの強い食品をたくさん食べる。
- 塩分、糖分の摂り過ぎ。
- 動物性脂肪を多く摂る。
- 酒やタバコを常飲する。



⑤



いい汗をかく！生活編

■意外な落とし穴！汗のニオイの三大要素

ストレス



ストレスを感じると、副腎髄質ホルモンに影響が出て、精神的発汗を促します。また、長く感じ続けることで体内の活性酸素が増加し、過酸化脂質が増えて、これが脂肪酸と結びつくとイヤな臭いが発生、悪化するとアンモニア臭に…。対処法は、まずはリラックスしましょう。

ダイエット



食事制限をしていると、体が飢餓状態になって基礎代謝が低下するため、体内が不完全燃焼な状態になります。この過程で生じる副産物が「ダイエット臭」と呼ばれるニオイ。汗臭さからアンモニア臭、フルーツが腐ったようなニオイへと進みます。対処法は、ニオイを軽減するアルカリ性の食品を多く摂り、運動もバランスよく取り入れましょう。

冷房病



最も陥りやすいニオイの原因。本来、人間の体には、高度な体温調節機能が備わっていますが、エアコン完備の快適な状態に長く居ると、その機能が休眠状態に。機能が低下した汗腺には、老廃物や角質などがたまりやすくなり、汗と一緒にこれらの不純物も排出するためニオイが発生しやすくなります。毎日の運動や入浴で、きちんと汗を流しましょう。

■ニオイを減らすポイント！

●入浴やシャワーで体を清潔に保つ



殺菌作用のある石鹸や薬用石鹸を使うと、より効果的。

●むだ毛をきちんと処理しましょう



皮膚の細菌が繁殖しにくい状態に保ちましょう。

●制汗・デオドラント剤を使う



制汗剤、滅菌剤、脱臭剤、酸化抑制剤などが配合されています。

◆スプレータイプ ————
脇の下の汗やニオイをおさえたい時におすすめ。

◆シートタイプ ————
運動後などは汗の量も多いので制汗と同時に汗をふき取る必要があります。

◆ロールオンタイプ ————
強い臭いが気になる場合は、抗菌殺菌作用が高く、皮膚に直接塗るタイプがおすすめ。
スティック、軟膏などがあります。