

汗と三才対策

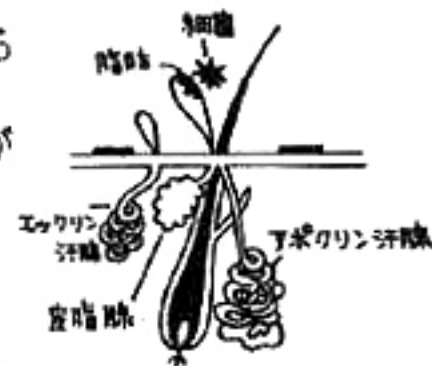
さわやかに過ごすために 早めの対策が肝心です！

日差しが強くなり、また汗の季節がやってきます。汗をかいたときのベタッとした不快感もさることながら、気になるのはにおい。わきの下だけでなく頭・足も汗とにおいの気になるパーツ。においの発生するしくみや対処法を知って、きちんとケアしましょう。



においのメカニズム をきちんと知ろう

汗腺にはエックリン汗腺とアポクリン汗腺の2種類があります。エックリン汗腺から出る汗はほとんどが水分。無色透明で臭いもありません。しかしアポクリン汗腺は毛根部分にあるため、その汗は毛穴の皮脂や脂肪と混ざりやすく、これに細菌が付着し繁殖すると皮脂や脂肪が分解されて、強い臭いを発します。これが汗の臭いの原因！



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問い致します。

☎0120-477955

かちどき薬品グループ



汗かきの人でもこれで大丈夫 においは防げる!

対策はまず体を清潔にすることで、いちばん効果的なのは、汗をかいたらすぐにシャワーを浴びること。でも外出先などでシャワーが浴びられないときは、ウェットティッシュなどでサッと拭くことがおすすめ。これだけで汗の臭いはかなり抑まります。

また、アポクリン汗腺は体毛のあるわきの下や胸、外陰部に分布しています。毛は細菌のすみかになりやすいので、ムダ毛の処理をしておくことも大切。



汗やおいはストレスや 食生活とも深い関係が...

ストレスがたまると自律神経の働きがくるい、ホルモンのバランスが崩れ、皮脂分泌が盛んになるために、それが汗に混ざり臭いの原因となります。また、ニンニクや香辛料などの刺激物は体臭に影響するといわれています。



あなたは大丈夫? ワキガ自己診断法

1 両親にワキガ体質の人がいる

2 耳あかが軟らかい



3 ワキ毛が多くて濃い

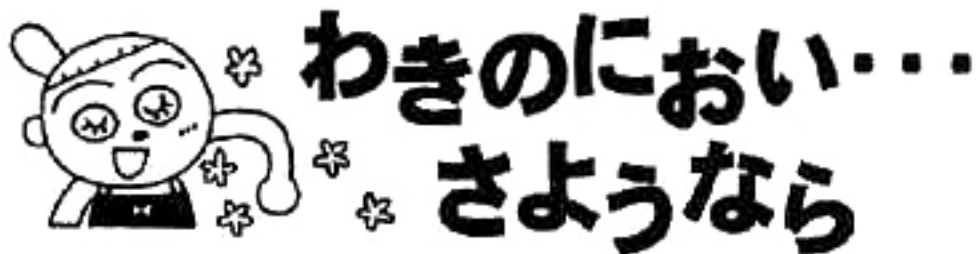


4 ワキの下によく汗をかく

5 下着に黄色いシミがつく



3つ以上あてはまる人はワキガ症の疑いが...常にワキを清潔に保ち、制汗スプレーなどを使用しワキをサラサラの状態にしておくことが大切です。



わきのにおい… さようなら

予防・4つの鉄則

鉄則.1 毎日、入浴する

体を清潔に保つことが基本。石鹸を使ってよく洗い、一日の汗・汚れはしっかり落しましょう。

鉄則.2 有臭食品は控えめに

ニンニク・ニラ・ネギ・ラッキョウなどの有臭食品は、ニオイのことを考えると控えたいが、栄養的には摂りたい食品です。

◎食べる時間帯に注意する

(外出前などは控えめにする)

◎食後に牛乳(消臭効果がある)飲むなどの対策を。

◎肉類中心の食生活は避けましょう。

鉄則.3 汗を吸う衣類

汗を放置するとニオイの元に。吸水性・通気性のある衣類を選び、下着は綿素材のものがおすすめ。

鉄則.4 制汗剤の使い分け

汗をかく前

手軽なスプレータイプやミストタイプを。

汗をかいた後

ニオイの元を取り除き汗ごと拭き取れるシートタイプが効果的。

大量の汗をかく場合

制汗効果の強いロールオンタイプを。



髪の毛のイヤなにおい対策 これで万全!

頭は汗腺や皮脂腺の多いところ。当然臭いやすい部分です。さらに発生した臭いは、髪の毛があるためにこもってしまい、また髪の毛は臭いの粒子をつけやすいという性質を持っているため、タバコなどのイヤな臭いもすぐに吸収してしまいます。

髪の毛の臭いを防ぐために大切なのはシャンプーをして頭皮を清潔に保つこと。そして、頭を洗ったらよく乾かすことがポイントです。



嫌がられる足のおい はこう防ぐ!

足の臭いの原因は汗。汗で蒸れた靴の中はバクテリアが繁殖しやすく、バクテリアの分泌物が空気中に放出されてイヤな臭いが発生します。臭い対策のポイントは2つ。汗を抑えることと、細菌の発生を抑えること。



足のおい対策

- ① 靴の中の汚れを取り乾燥させる
- ② 足をこまめに洗う（指間・爪）
- ③ 通気性・吸湿性のよい靴下を選ぶ

足・靴のおい消臭グッズ

- フットスプレー
足用・靴用。小さいものを携帯すると便利。
- 5本指ソックス
指の間の汗を吸収し、ニオイ防止に。
- 靴用乾燥剤
脱いだ後、靴の中に入れておく。

ほかにもあります こんな「おい」対策

原因は汗ではありませんが、気になる臭いはまだまだあります。神経質になることはありませんが、エチケットとして、他人に不快感を与えない程度には気をつけるようにしましょう。強い香りでイヤな臭いを打ち消すよりも、臭いの発生を防いだり抑えたりしましょう。

口臭対策

基本はていねいな歯磨き。舌の苔取りや歯間清掃も大切です。その他、以下のグッズも強い味方。

- 食事はよく噛んで
- 食後のハミガキをしっかりと
- 舌の掃除 舌を傷つけないように、タオルなどでそっとこすりましょう。朝起きた時に。
- 口臭除去のうがい液
忙しくてハミガキができない時などに。
- ニオイを抑える食品
レモン・梅干などの酸性食品、緑茶、コーヒー、紅茶など。また、繊維質の多い食品は、口の中の食べカスを取り除く効果あり。

