



お薬や健康に関するお悩みは、お気軽にケーアイ調剤薬局へご相談下さい。



自分のにおい、身体から発せられる「体臭」について、心配になったことはありませんか？  
汗ばむ季節になると、体臭が気になる人も多いのではないのでしょうか。

体臭と一口にいても、その原因はさまざまです。  
汗をかいたときをはじめ、生活スタイルが乱れているとき、何らかの病気を患っているときなど、それぞれに原因は異なります。

したがって、それぞれの原因に対する対策も異なります。  
体臭を抑えたいのなら、まずは原因をよく理解することが必要です。

### <体臭の原因：汗>

体臭の主な原因としては、まず、汗が挙げられます。  
汗をかきやすい脇や蒸れる下着内は、においが特に気になる部位です。

汗には、大きく分けて

「エクリン汗腺から出る汗」と

「アポクリン汗腺から出る汗」の

2種類があります。

それぞれにおいて、においが発生する仕組みは異なります。



### エクリン汗腺

全身の皮膚表面にあるエクリン汗腺は、サラサラとした汗を出しています。特に、手のひらや足の裏に多く分布しています。

汗を出すことで体温や水分の調整を行っています。  
体温が上昇すれば活発に汗を出し、そうでないときも、皮膚が乾燥しないように微量の汗を出しています。

水分が主成分のため、分泌された時には無臭です。

ですが、時間が経つと、脂肪酸や垢、皮膚常在菌と混ざり、やがては細菌も繁殖して、嫌なにおいを発することになります。



### アポクリン汗腺

アポクリン汗腺は、腋や乳首、陰部といった特定の部位の毛包内のみ存在します。

エクリン汗腺の汗とは違い、タンパク質や糖分、鉄分、アンモニア、脂性物質などさまざまな成分を含みます。脂肪酸と混ざったり、菌によって分解されたりといったことが原因で、エクリン汗腺の汗よりも強いにおいを発します。

また、きついにおいを放つワキガは、このアポクリン汗腺の数が多いために起こります。

以上のように、いずれもケアをしないしていると、どちらのタイプの汗でもにおいやすくなることがわかります。

一般的に、男性の方が汗・皮脂分泌が活発なことが多く、においも気になりやすいと考えられています。

汗をかいたら、こまめに拭き取るようにしましょう。

ドラッグストアで買える汗拭き専用シートやボディシートもおすすめです。

デオドラント剤としてスプレーや固形タイプのクリームなどが市販されているので、お風呂上がりや出かける前に塗って出かけると安心です。



## <体臭の原因：加齢>

加齢臭の原因は、加齢にともなって分泌する皮脂の成分が変化したり、酸化した過酸化脂質が増えたりするためということがわかってきています。



### 女性の加齢に関して

女性ホルモンには、汗を抑える役割があります。閉経前後に、女性が非常に汗をかきやすくなるのは、女性ホルモンが低下するためと考えられています。

## <体臭の原因：病気>

病気が原因で特有の体臭を放つことがあります。昔は「嗅診」といって、においで病気を診断していたこともあるそうです。

脂漏性皮膚炎	皮脂臭 あぶらくさいにおい
糖尿病	尿の甘酸っぱいにおい …糖の分解が進まない為
肝機能・腎機能の低下 全身疲労など	汗のアンモニア臭
魚臭症 (酵素欠損による代謝異常)	魚臭い体臭
甲状腺機能亢進症 パーキンソン病	全身の代謝が亢進し皮脂腺が活発になるため、独特の体臭が発生
口臭	虫歯、歯周病
便秘	便の腐敗臭

以前と異なる体臭を強く感じるようになったら、医師に相談してみましょう。

ニンニクや玉ネギなどにおいの強い食べ物、肉などの脂肪が多い食べ物を食べすぎると、においを発しやすくなります。これらの食材は、摂りすぎないことを心がけましょう。

また、喫煙習慣があると、タバコのヤニのにおいを体臭として感じる場合があります。



運動不足、疲労にストレスにより汗腺の機能が低下した場合にも体臭に影響が出やすくなります。有酸素運動をすることで適度に発汗することを習慣化し、ストレス解消を心がけ、汗腺の働きを低下させないことも大切です。

入浴…汚れが落ちやすいバスタブへの入浴がお勧めです。頭を洗う際には、生え際、耳の裏側、うなじ部分など手の届きにくいところを入念に。カラダを洗う際には、においを放ちやすい脇の下や性器の近くのほか、足の指の間や足裏など洗い残しがないようにしましょう。



衣類の素材…コットン・リネン・シルク・ウールなどの天然繊維の方が汗や皮脂を吸着しやすくにおいにくいとされています。下着や服を購入する前に、使用されている素材を確かめましょう。

## ワキガ・多汗症について

多汗症については、糖尿病や甲状腺機能亢進症、精神的な緊張や末梢神経の損傷をはじめとした疾患が原因で発現する場合と、原因不明で発現する場合があります。いずれにしても、体からのSOSサインである可能性は大いにあります。異常を感じたら、まずは医療機関を受診されることをおすすめします。

また、ワキガは遺伝します。医師からワキガと診断されれば、治療方法によっては保険が適用される場合もありますので、まずは相談してみることをおすすめします。