

もっと知りたい! 知って納得!

カラダ研究室

2021
JUNE
—
Vol.13

「体臭」

ニオイを嫌う、
それは本能です。



greenhouse

ニオイの覚書

一、汗は濡れたタオルで拭き取る。
※乾いたタオルで拭くだけでは皮脂や塩分が肌に残りニオイの元になります。

一、夏でもバスタブに浸かること。
※湯船に浸かってカラダが温まると、毛穴や汗腺に詰まった汚れが落ちやすくなります。

一、衣類の生地は天然素材を選ぶこと。
※綿や麻などの天然素材は通気性や速乾性に優れているため、ニオイの元になる雑菌の繁殖を抑えられます。

一、アルコールや肉類の過度の摂取は避けること。
※お酒は体内で分解されることで体臭の原因に。肉に含まれる動物性の脂肪酸も「酸化臭」を発生させます。

一、夜労やストレスは放置しないこと。
※疲労やストレスで肝機能が低下すると、体内のアンモニアなどの成分が分解されずにツンとした体臭に。



編集・発行 greenhouse

グリーンハウス株式会社

〒810-0001 福岡市中央区天神2-14-8 福岡天神センタービル11F

☎ 0120-855-232

【お問合せ受付時間】9:00~18:00(月~金) ※年末年始を除く

<https://www.greenhouse.ne.jp>

ニオイの記憶はずっと鮮烈

好感度維持の秘訣はニオイ。

コロナ禍で家族と過ごす時間が長くなり、ニオイが気になっていませんか。特にお父さんの加齢臭が「耐えられない」という方もいらっしゃるのでは。今回は「ニオイ」そして「体臭」にまつわるあれこれを特集します。

大脳新皮質(理性の脳)

- 視覚
- 味覚
- 聴覚
- 触覚

嗅覚以外は大脳新皮質にしか届かない

大脳辺縁系(本能の脳)

海馬

嗅神経
鼻腔

ニオイの成分は脳の中心部へ届く



ニオイをきっかけに昔の記憶がよみがえる現象を「ブルースト効果」といいます。

これは、フランスの小説家マルセル・ブルーストが「失われた時を求めて」の中で紅茶に浸したマドレーヌの香りで、幼少期の記憶を思い出すという描写にちなみだもの。それほど、ニオイは記憶と結びつきやすいものなのです。

人は、初対面で相手の外見はあまり記憶していなくても、その時に感じたニオイは相手の印象として自分の記憶にとどまるものです。逆に言えば、初対面の時に自分の持つニオイを相手に「好ましい」と感じてもらえれば、好印象を与えることができるというわけです。そして会うたびに同じニオイに接することで、相手の記憶にニオイと関連付いた自分の良い印象を刻み付けることができます。

当然、「好ましくないニオイ」についても潜在意識の中に刷り込まれるので注意が必要です。体臭対策をして悪臭を感じさせないことが、好感度を維持する秘訣と言えるでしょう。

ニオイは鼻から入り、さまざまな記憶の入り口になる海馬と大脳辺縁系という脳の器官にダイレクトに伝わります。大脳辺縁系は喜怒哀楽や食欲、記憶など本能的活動や潜在意識をつかさどる場所。このため、ニオイの刺激が大脳辺縁系にインプットされると、ニオイにまつわるエピソードがたちまち鮮烈によみがえってくるのです。嗅覚で得た情報がしっかりと記憶に残るのには、そういった理由があります。



監修/小林 美和先生
こばやし皮膚科クリニック副院長。医学博士、日本皮膚科学会認定専門医、日本皮膚科学会認定美容皮膚科レーザー指導専門医。香川医科大学卒業後、産業医科大学皮膚科勤務を経て現職。



監修/陣内 進也先生
じんのうち耳鼻咽喉科・内科院長。佐世保市総合医療センター/国立がんセンター中央病院(東京都、築地)/長崎大学耳鼻咽喉科・頭頸部外科講師、医局長等を経て現職。専門は頭頸部癌。



不快なニオイ = 危険



五感の中で嗅覚から得られる外部の情報は、およそ2%。ほんのわずかな役割しか果たしていないように思えますが、その情報は生命を維持する上で重要なものばかりです。例えば食べ物の腐敗臭。口に入れたり、鼻を近づけた時に異変を察知して食べるのをやめたことがある方も多いのでは？

また、動物はニオイで敵味方の区別や危険の察知、さらにはコミュニケーションもとっています。人間の場合はそこまでの「鋭さ」はないものの、脳がニオイを「危険」と判断すると、野生動物が天敵と出合ったときと同じようにカラダが反応。血圧や脈拍が上昇して呼吸数が増加、筋肉が緊張して危機から逃げ出す、あるいは戦うための準備を行います。この一連の変化はニオイを「不快」＝「危険」と判断すると起こるものです。

実は、自分自身のニオイに気づけないのも危険を察知するため。これを「順応」と言いますが、まさに慣れの現象です。危険なニオイに即座に反応するために、常時感じるニオイには鈍感になるのです。



ニオイには意味があり、嗅覚は人が生存していくために重要な働きをしています。ニオイが持つ役割について検証してみました。

臭うん
危ない
ときほど
です。!



玄関の嫌なニオイの主な原因は靴！
靴に染み付いた汗や皮脂を雑菌が分解する際に発生する「イソ吉草酸(イソきっそうさん)」という物質が、あの独特の悪臭を出しているのです。

解決 足は汗をかきやすい部位で、その量は1日でコップ1杯分にもなります。靴が汗で湿ったままだと雑菌が増えるので、1日履いたら天日に干しましょう。玄関のドアや下駄箱を開けて換気するのも忘れずに。また、消臭剤代わりに重曹を入れた小皿を玄関に置くと、ニオイ成分を吸収・分解してくれます。

玄関

モワツと



寝室のニオイの主な正体は、睡眠中の汗を枕やシーツが吸い取り、雑菌が繁殖して発生した悪臭。さらに加齢臭も、その大きな原因となります。寝室に酸化した油のようなニオイが満ちていたら、汗や雑菌の繁殖ではなく加齢臭と断定できます。

解決 加齢臭の原因になる「ノネナール」は脂でできている物質。肌が触れるものにつきやすく、時間が経つと酸化してニオイが一層強くなります。寝具はまめに交換し、漬け置き洗いや漂白剤の使用が有効です。



モワツと
ベッドルーム



家庭内スメハラの現場

何でお家はこんなに臭う？

気温や湿度の上昇とともに強くなるモワツとした家庭のニオイ。ステイホームで問題が深刻化しています。

洗っても落ちない服のニオイ。その原因は洗濯で落とせなかった汗や皮脂です。これらの分泌物を雑菌が分解することで、「モワツ」が発生します。

解決 洗剤の酵素は約40℃以上で活性化します。そこで、洗濯の際にはお風呂の残り湯の使用(温度が低い場合は追い焚きを)や、洗濯水にお湯を足して水温を上げるのがおすすめ。皮脂汚れやニオイが落ちやすくなります。

※残り湯を使う場合も、すすぎは水道水で行いましょう。

衣類

モワツと



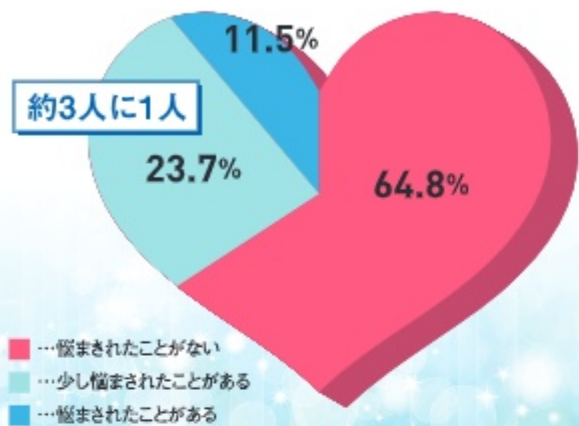
肌が直接触れるため、汗を吸収しやすいソファやカーペット。体臭が染み付いてしまい、部屋のモワツとした異臭の発生源になることがあります。

解決 汗臭や加齢臭の元となる物質には、ソファなど表面積が大きいものに吸着されやすい性質があります。もしも、布製のソファにニオイが付着してしまったら、水500mlに重曹を大さじ1杯ほど溶かしてスプレーしましょう。

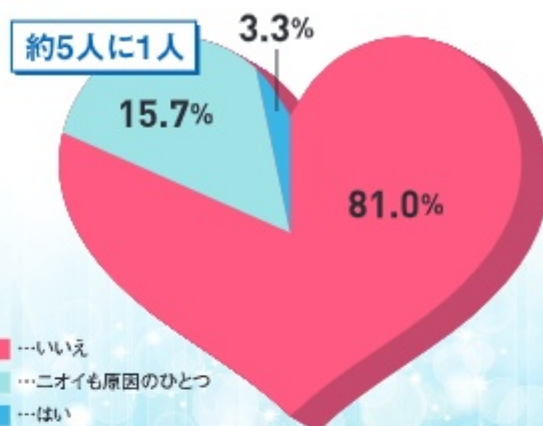
モワツと
ソファ



Q パートナーのニオイに悩まされたことがある。
A 約3人に1人が「悩んだことがある」と回答!



Q スメハラが原因で恋人や結婚相手と別れたことがある。
A 約5人に1人が「経験有り」と回答!



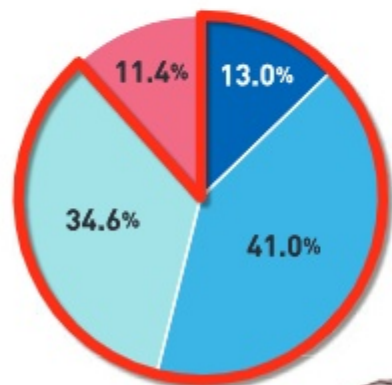
※「スメハラメント」による調査 20代・30代・40代社会人女性各130名と、20代～50代男性社会人110名 計500名対象(2014年) / (株)ゼーレン調べ (単一回答n=426※過去に恋人や結婚相手と別れたことがある人)

超リアル!

体臭白書。

スメハラが起こす悲劇。

スメハラ(スメルハラメント)に悩まされている人は、予想以上に多いようです。ステイホームの影響で、ニオイのケアがおろそかになっていませんか。身近な人を知らずに苦しめているかもしれませんよ。

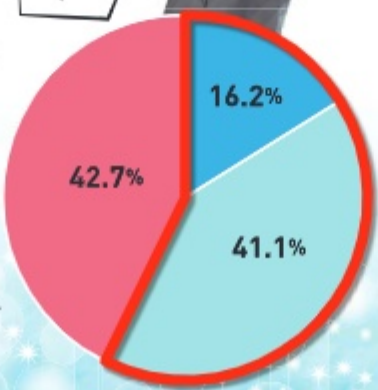


家庭や職場で周りの人の汗・ニオイが気になることがある人は

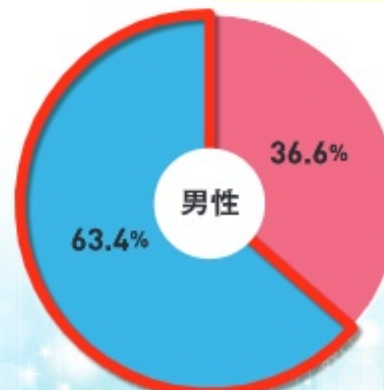
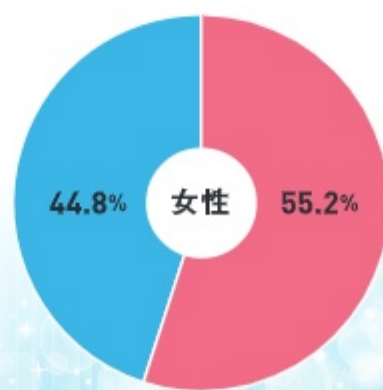
約9割

男女とも、自分のニオイに悩んでいる人は

約6割



ニオイ対策を実施していない男性は 約6割

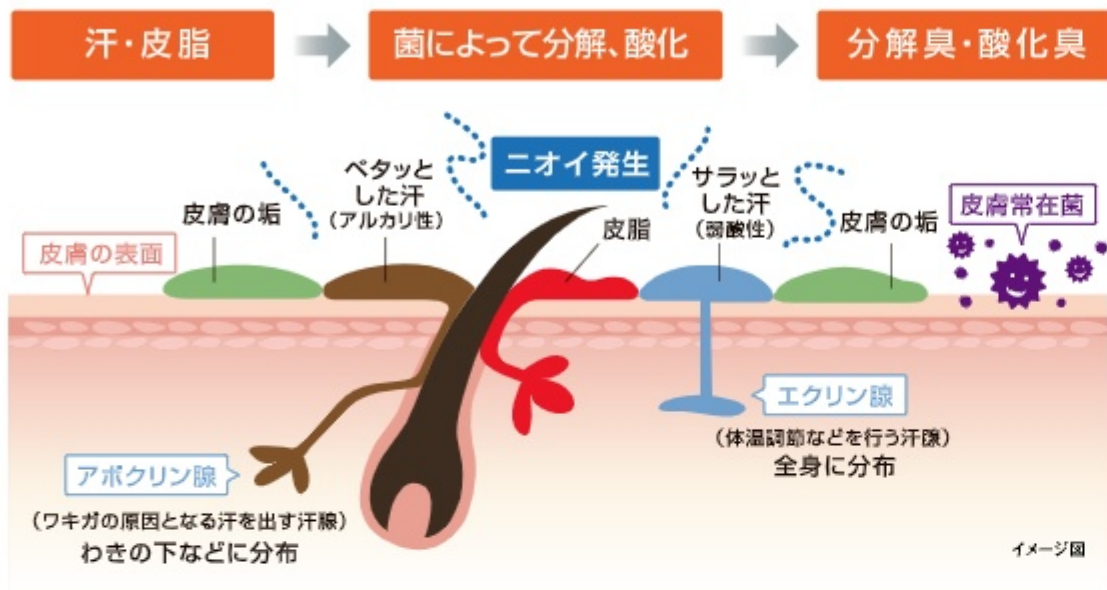


※(汗・ニオイ)に関する意識調査 20～60代男女計1,000名対象(2020年7月) / リンナイ(株)調べ

体臭発生のメカニズム

なるほど納得、ニオイの仕組み。

汗、皮脂、垢が酸化・分解されてニオイが発生

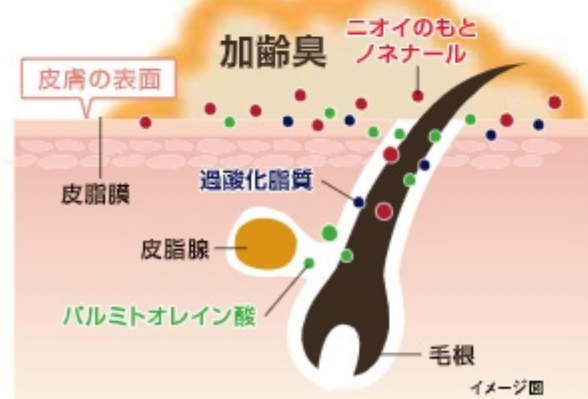


エクリン腺から出るサラッとした汗は99%が水。皮脂も分泌された時はほぼ無臭ですが、時間の経過とともに垢などと一緒に常在菌が作用してニオイが発生します。一方、アポクリン腺から分泌されるベタッとした汗には、タンパク質や脂質、脂肪酸など、ニオイの元になる成分が含まれています。

体温調節のため分泌される汗と、肌の潤いを保つ皮脂。どちらも分泌されたばかりの時はほぼ無臭ですが、汗の酸化や皮膚の表面に棲みついている細菌(常在菌)によって分解されると、嫌なニオイがするガスを発するようになります。このガスこそが体臭の原因です。

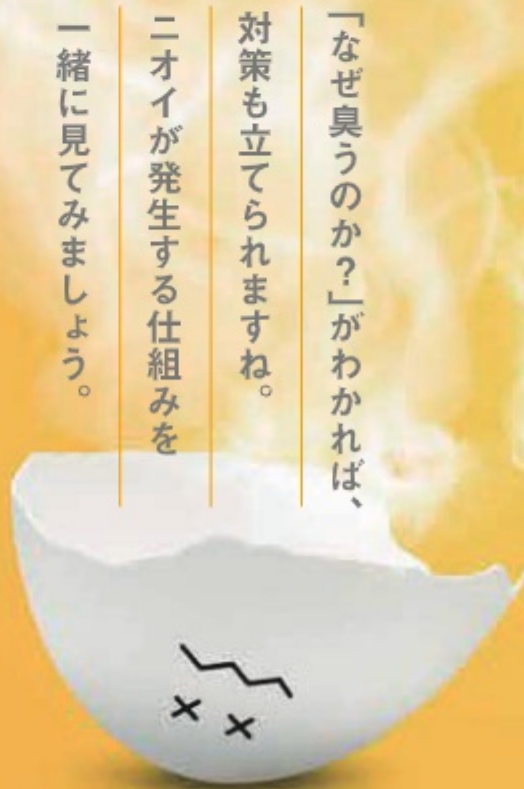
汗は通常弱酸性ですが、たくさんかくと常在菌が好むアルカリ性になり、菌を増殖させます。これにより常在菌のバランスが崩れて体臭が強くなるのです。ニオイ対策はスピードが肝心。肌を清潔に保つことが大切です。

加齢臭発生の仕組み



中高年になると気になり始める加齢臭。これは皮脂腺の中に「パルミトオレイン酸」という脂肪酸と過酸化脂質(酸化した脂質)が増加し、結びついて分解・酸化されることで「ノネナール」という加齢臭の元が発生するため起こります。

皮脂には肌を保護する役割があるので、分泌を完全に止めることはできません。しかし、汗腺を鍛えることでニオイをある程度防ぐことができます。



「なぜ臭うのか？」がわかれば、対策も立てられますね。

ニオイが発生する仕組みを一緒に見てみましょう。

P11~12でニオイを抑える日々の工夫を大公開



Bathing



ニオイ撃退入浴テクニック その2

カラダを洗うときは「手洗い」がおすすめ。ボディソープよりも洗浄力が高い固形石鹸をよく泡立てて、手でやさしく洗うだけで汚れは落ちます。まずは湯船に浸かって毛穴を開き、老廃物などを出やすくしてから洗うようにしましょう。



ニオイ撃退入浴テクニック その1

人間のカラダに棲む1000以上の細菌(常在菌)により、私たちの肌は有害な雑菌から守られています。ところがその動きが乱れると、汗や皮脂を分解・酸化して嫌なニオイの原因になる場合が。常在菌の正常な働きに大切なのは、汗や皮脂、古い角質やほこりなどをきれいに落とすこと。加齢臭は後頭部や胸、背中といった体幹部から発生しやすいので、毎日の入浴で丁寧に洗いましょう。

食べ物で体臭を コントロール!

腸内の善玉菌が多いと、不要なものが排泄されやすくなります。そのため、ニオイの原因となる有害物質が減少して、体臭が発生しにくくなるのです。そこで大切なのはバランスの良い食生活。たんぱく質は動物性よりも植物性のものを。食物繊維や乳酸菌を摂ることを意識的に続ければ善玉菌の増加につながります。極端な食事制限も体臭の原因になるので、注意が必要です。



デオドラント製品を 正しく活用

日中のニオイケアに役立つデオドラント製品ですが、汗自体を抑える制汗剤は肌荒れなどの原因になることも。皮膚表面にたまった汗の成分がニオイを発することがあるので多用はNGです。肌環境を整え、ニオイケアに有効な天然成分でつくられたデオドラント製品を選ぶようにしましょう。



ニオイを抑える 日々の工夫



体臭の原因につながる汗腺機能の衰え。しかし、日頃から汗腺を鍛えれば臭わない汗をかけるようになります。入浴・食事・デオドラント製品の活用法といった、体臭予防のために日々できる工夫をご紹介します。

汗腺の鍛え方 その2

腹式呼吸

体内に多くの酸素を取り込んで、発汗作用アップが期待できます。

- 1.鼻からゆっくり息を吸い込む
おへその下に空気をためていくイメージで、お腹を膨らませる。
- 2.口からゆっくり息を吐く
お腹をへこませながら、吸うときの倍の時間をかけて吐く。



1日10~20回を目安に行います。

汗腺の鍛え方 その1

有酸素運動

ウォーキングやストレッチなど適度な有酸素運動は、血液の循環を良くして発汗しやすいカラダをつくれます。ただし、気温が高い夏場の無理は禁物。息があがらない程度の動きで、少しずつカラダを慣らしていきましょう。

Training





臭うんです。 男も女も

ニオイも男女平等です。

あなた、臭うわよ。

君だって臭うよ。

女性にもある加齢臭

年齢を重ねるに従って女性ホルモンが減少すると、皮脂量が増加して、女性も加齢臭が発生するようになります。女性ホルモンには体臭を抑える働きがあるので、減少することで臭いやすい体質に。加齢によって女性ホルモンよりも男性ホルモンの方が優位になると、一層、汗や皮脂の分泌が促されて加齢臭が強くなります。加齢とともに男性ホルモンが減少する男性よりも、むしろ女性の方が加齢臭に悩まされるといえるのです。



男性は好きで、女性には嫌いなニオイがある

女性が不快に感じるニオイ物質に「アンドロステノン」があります。このニオイは男性特有のもので、汗と混ざって皮膚の細菌に分解されると独特の臭気を放ちます。「アンドロステノン」は、なぜか男性にはバニラのような香りに感じられ、リラックス感やリフレッシュ感をもたらしますが、女性にとっては不快なだけ。加齢臭と同じように自分では気づきにくい体臭の一つです。



嗅覚に男女差がある？

ブラジルの研究チームが、ニオイの情報を処理する脳の部位にある細胞数を調べたところ、女性の方が男性よりも43%も多かったという結果が得られたそう。これは、より優秀な異性を嗅ぎ分けて子孫を残すためや、血縁を避けるためといった、女性の方がニオイに敏感な理由を裏付ける研究結果といえます。



なぜ、女性より男性の方が臭うのか？

そもそも男性は女性に比べてニオイに無頓着な傾向があります。また、男性は女性より「皮脂腺」が発達していて盛んに皮脂を分泌。この皮脂が酸化してニオイの発生が顕著になることも挙げられます。女性は体臭が気になると、化粧品やボディケア用品をこまめに使うため、ニオイを抑えられるケースが多いようです。



本能的に体臭対策の
必要性を悟る男女の図