

ニオイの原因

あなたにも!!

「疲労 (ストレス)臭」

鼻に
ツーンとくる
アンモニア臭。

過剰な肉体的疲労や
ストレスが加わること
で発生するニオイ。



「加齢臭」

古本や
枯れ草のような
ニオイ。

50代頃から気になりだす体臭。加齢
によって皮脂に含まれる脂肪の性質
が変化するため、男女問わず発生。



人は 生まれながらに 「体臭」が!

私たちは生まれながらにして
何かしらの「体臭」を身にまとう
ていて、ニオイのない人はいま
せん。例えば赤ちゃんには、ちよ
と甘くて癒されるような独特
のニオイがあり、思春期にな
ると汗腺が発達し、大人になり
かけたカラダ特有のニオイがあ
ります。

このように、人はさまざまな
ニオイを発しますが、加齢と
もに体臭の元となる成分が
増えたり、複合的になったりと、
不快に思われるニオイを發し
やすくなります。中高年にな
るといわゆる加齢臭を氣にする
人も増えてきますが、氣をつ
けなければいけないのはこれ
だけではありません。30代半
ばから40代にかけてはミドル
脂臭が発生。また、疲労やスト
レスが原因の体臭や、減量に
よるダイエット臭が発生するこ
ともあります。

特に女性はホルモンの変化
に影響を受けやすく、若い頃は
甘い香りがしますが、加齢に
伴って女性ホルモンが減少する
と体臭が変化。男性と同様に、
ミドル脂臭や加齢臭がするよ
うになります。

まさに「一生の付き合い」と
も言える「体臭」。大人を悩ま
せるさまざまな体臭とその原
因を知り、適切な対処をして
いきたいものです。

今回は、年齢を重ねることで
発生する大人のニオイを「加齢
体臭」と名づけ、嫌な体臭の
正体に迫ります。

「ダイエット臭」

腐った
フルーツのような
甘酸っぱいニオイ。



極端な食事制限や糖質制限で
カラダが飢餓状態になると発生。

「ミドル脂臭」

青臭く、
古い油のような
ニオイ。

30代から40代にかけて、
後頭部や首の後ろを中心
に発生。更年期の女性も
要注意。



「汗臭」

酸っぱい
ニオイや、
ぞうきんの
ようなニオイ。

汗が皮膚の表面でアカや皮脂な
どと混じり合い発生。さらに細菌が
増えてニオイがひどくなることも。



【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。

人は見た目よりもニオイの印象の方が強い!?



心理学的には、人の印象を決定づける一番の要因はニオイで、見た目や性格は二の次とされます。一説によると、嗅覚が残す印象は非常に強く、視覚のなんと4倍！一度でも「クサイ」と認識すると、その人を見るたびに「クサイ」という記憶がよみがえり、本能的に「逃げなければ」と感じてしまいます。結果、その人には近寄り難くなることに…。

ニオイが分からなくなる！ 年を重ねると、



人は年齢とともに五感の機能が低下します。視力が衰える、味覚が鈍感になるなどと同様、嗅覚に関しても、60代頃から機能が低下。その原因は、鼻粘膜の感覚細胞の減少や嗅覚を司る神経の機能低下によるもので、高齢になるにつれてニオイに無頓着になってしまいます。

1年で最もニオイがキツくなるのは梅雨だった!?



ニオイの感じ方には、湿気と気温が大きく関係します。モワッとした満員電車のニオイ、洗濯物のニオイ、こもったような部屋のニオイ…。梅雨はニオイの分子が水蒸気と結びついて空気中に拡散しやすく、冬や春には気にならなかったニオイを一気に感じるようになります。また、菌の繁殖も増加するため、体臭もよりキツくなってしまいます。他人の体臭は不快ですが、あなた自身も誰かを不快にする体臭を発している可能性大です。

自分のニオイに気づかないのは動物の本能だ!?



動物には、「順応」といって日常的に嗅いでいるニオイに慣れる習性があります。普段から感じているニオイはその人にとって「安全」なもの。あえてそのニオイに反応を鈍くすることで、危険を感じるニオイへの反応を鋭くしているのです。自分自身が強烈なニオイを放っていたとしても、本人がなかなか気づけない理由はここにあります。

人はニオイで安全を嗅ぎ分けている!?



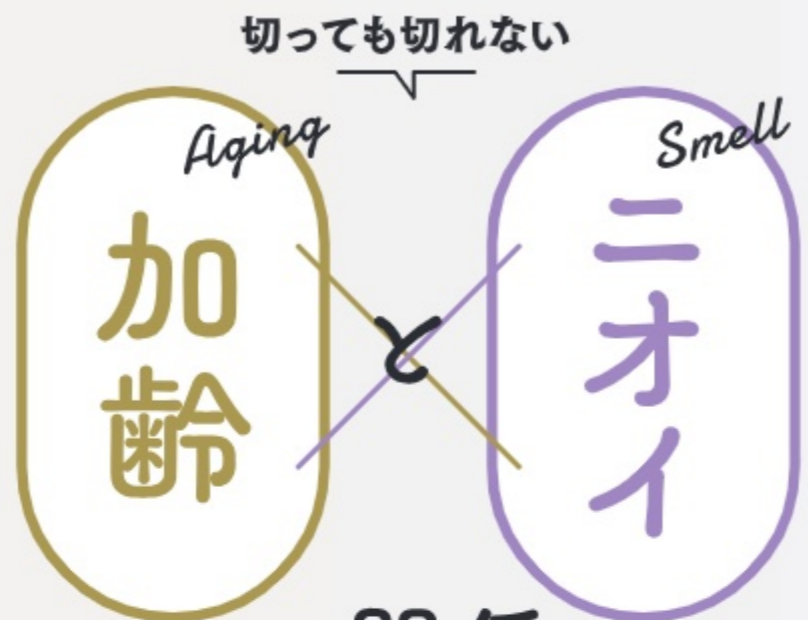
鼻から入ってくるニオイの情報は、感情や記憶を司る大脳辺縁系に直接届きます。人間も生きものの一種として生き延びるためにさまざまな能力を身につけていますが、最も直感的に働くのが嗅覚。腐った物を食べないように、嗅覚は腐敗臭をいち早く察知するために発達したのです。ちなみに、人間の嗅覚は産まれた時にはすでに完成しています。そのため、赤ちゃんは自分にとって安全な母親のニオイを生後すぐに識別できるのです。

ホンマでか!?

ニオイにまつわる真実や意外な話を集めました。



意外と知らない、ニオイのこと。



の関係

年をとるとクサくなるのはなぜか？
加齢と深い関係にある
体臭の発生メカニズムを探ります。

年齢を重ねることで発生する2大
体臭「ミドル脂臭」と「加齢臭」。どち
らも男性特有のニオイというイメージ
ですが、実は女性も加齢とともにこれ
らの体臭が強くなります。

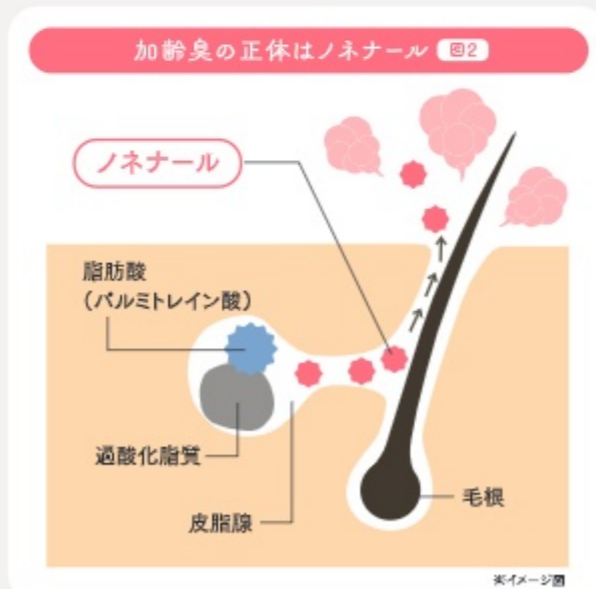
ニオイの変化に大きく関係してい
るのが女性ホルモン(エストロゲン)
と、男性ホルモン(テストステロン)の
存在。男性にも女性ホルモンは少量
分泌され、女性にも男性ホルモンは
分泌されています。汗・ニオイを抑え
る働きを持つ女性ホルモンの分泌が
盛んな若い女性は、サラッとした無臭
に近い汗を分泌します。しかし、30〜
40代になり女性ホルモンが減少する
と、次第に皮脂分泌を活発にする
男性ホルモンの方が優位な状態とな
り、体臭が変化します。汗の中に含ま
れている乳酸が、皮膚常在菌(ブドウ
球菌)に分解されるとミドル脂臭の
原因となるジアセチルという物質を
生成。皮脂が常在菌に分解されて発生
する中鎖脂肪酸と混ざること、嫌な

女性のミドル脂臭と加齢臭 = 加齢体臭

ニオイが生じるようになります(図1)。
また、更年期を迎えるころにはパル
ミトリン酸という脂肪酸と、皮脂が
酸化して生じる過酸化脂質の分泌量
が増加。この2つが結びつくことで、
「加齢臭の原因であるノネナールとい
うニオイ物質が発生します(図2)。

男性の加齢臭は、男性ホルモンが
減少する70代くらいになると皮脂の
分泌が減るため、ニオイは落ち着いて
きます。ところが相対的に男性ホルモ
ンが優位になる女性は、男性よりも
長く加齢臭に悩まされる傾向がある
ことがわかっています。

男女を問わず発生するミドル脂臭
と加齢臭。改善するにはビタミンC
やE、ポリフェノールが豊富なキウイ
やアーモンド、抗酸化作用のあるブルー
ベリーや緑茶などの食品を積極的に摂り、
肉類をはじめとした動物性たんぱく
質の摂りすぎに気をつけることが
大切です。運動や入浴で汗腺の機能
を鍛えることも対策につながります。



Pick Up!

更年期の汗臭と ホットフラッシュ

ほてりやのぼせと
もに、大量の汗をかき
ホットフラッシュ。女性
ホルモンが減少する更
年期前後に起きる自律
神経症状です。

通常、汗にはニオイ
がなく、水に近い成分
でサラサラしています。
これは気加熱で体温調
節をするための「良い
汗」です。

しかし、ホットフラッ
シュで噴き出した汗は
ベタベタとした「悪い
汗」。アンモニアや乳酸
などの物質が含まれて
おり、ニオイがある上
に蒸発しにくいので、いつ
までも皮膚に残ります。
この汗を放置すると蒸

れてニオイ面が発生し、
さらに汗臭を強くして
しまいます。

ホットフラッシュを
経験すると、再び起こ
るかもしれないという
不安に駆られ、ワキに
多量の汗をかきことも
珍しくありません。そ
の結果、強いワキ臭(ワ
キガ臭)が発生するこ
ともあります。

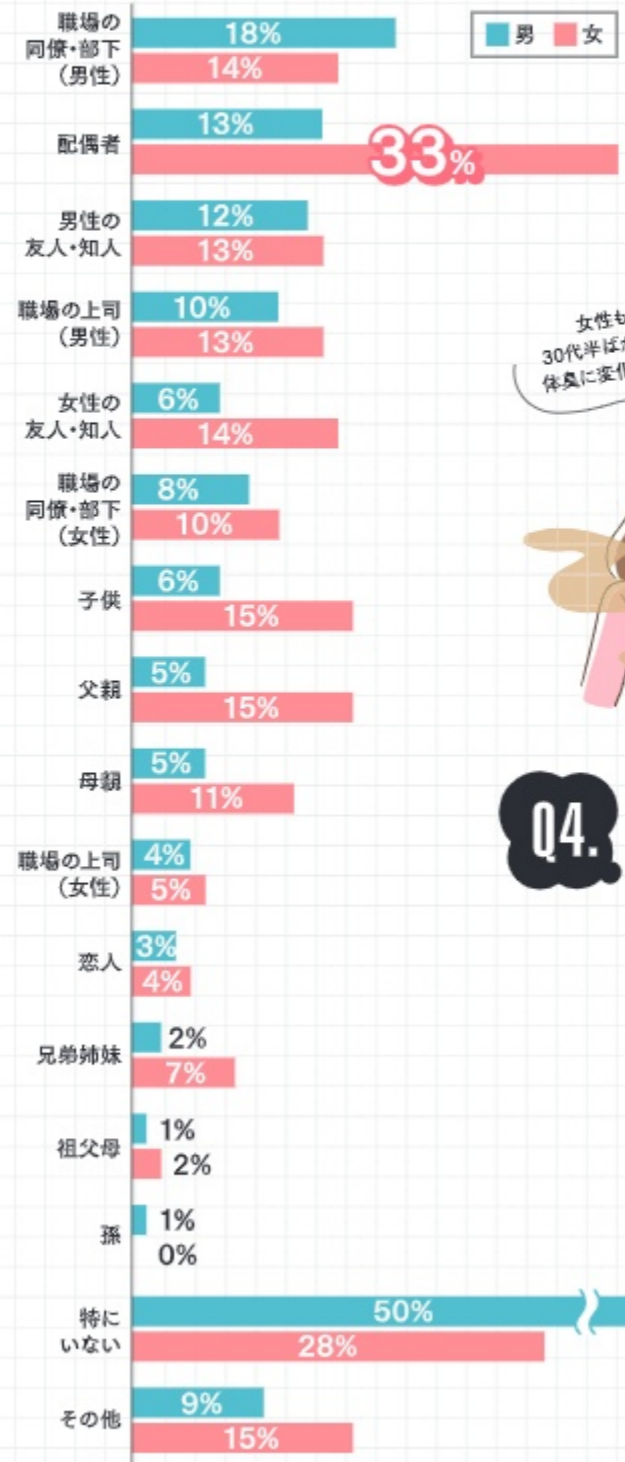
そんな悪循環を断ち
切るには、清潔を保ち、
汗をこまめに拭き取る
などのケアはもちろん
のこと、食事内容の改
善や飲酒を控えるとい
ったカラダの内側か
らのアプローチも大切
です。



Q5. 身近な人でニオイが気になるのは?(複数回答可)

女性は男性よりもニオイに敏感。男性は自分が気になっていなくてもニオイケアが必須といえそうです。女性は配偶者のニオイが圧倒的に1位ですが、同性の友人や知人、同僚などに向ける目もシビアです。

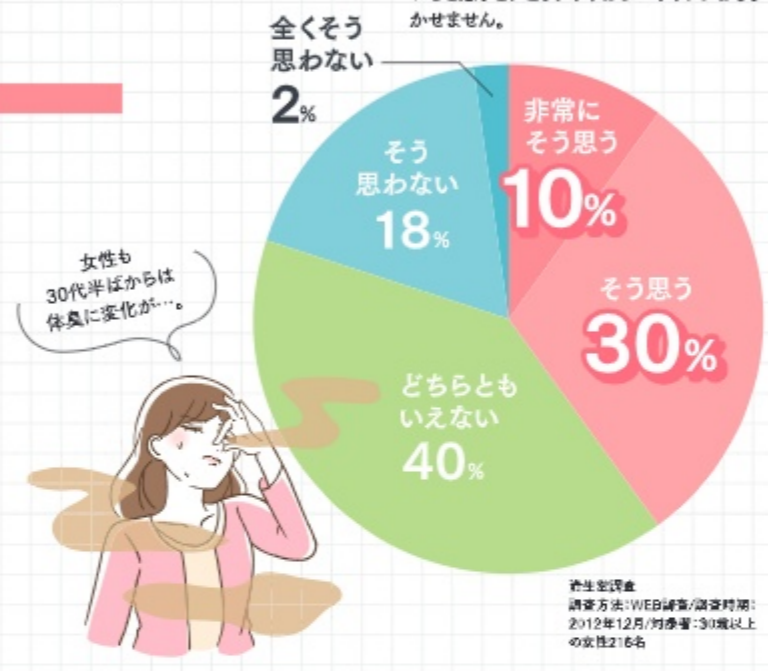
【何でも調査団】調査アンケート実施日時: 2015年8月21日~2015年8月27日/有効回答数: 3,274名



Q3. 加齢とともに自分がニオイやすくなったと感じる?

(女性に聞きました)

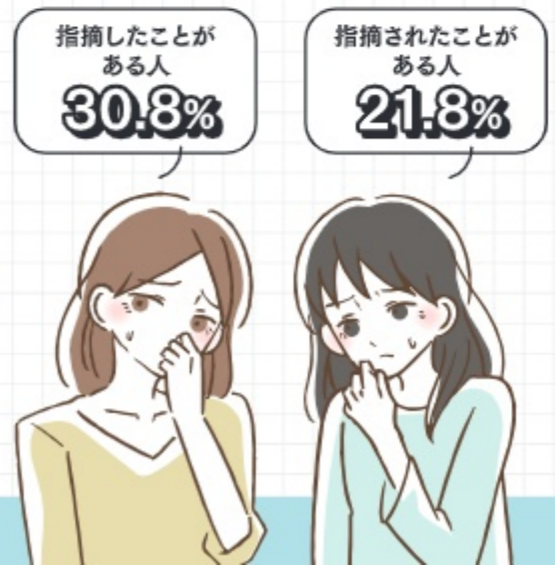
加齢によって自分がニオイやすくなったと回答した女性は40%に。加齢臭などの体臭の悩みが男性だけのものではないことがわかります。加齢の象徴となるニオイを自分が放っていると思うとショック!やはりニオイケアが欠かせません。



Q4. ニオイを指摘したことがある人、指摘されたことがある人は?

双方の数字を多いと感じますか?少ないと感じますか?もしかしら、あなたのニオイが指摘されていないだけの可能性も。

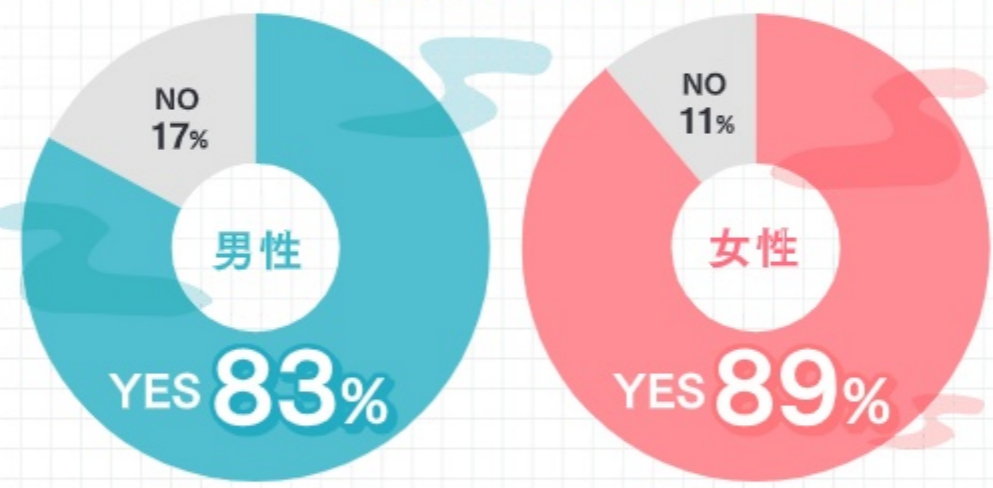
【何でも調査団】調査方法: WEB調査/調査時期: 2012年5月18日~6月24日/対象: インターネット調査/対象: 自社会員/回答人数: 818名



ニッポンのニオイ事情

ニオイに関するさまざまなデータから見えるのは、人はニオイに敏感で、他人にも自分にも厳しい目を向けているという事実でした。

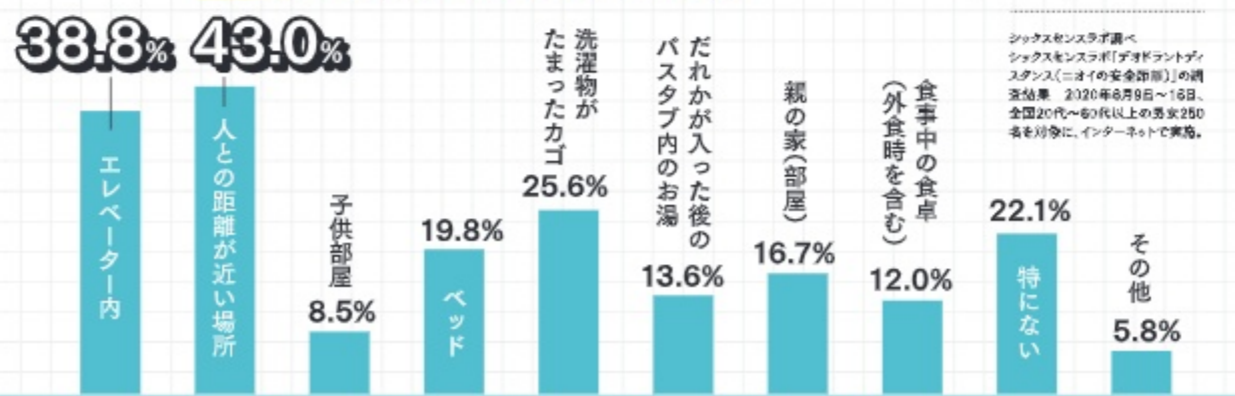
Q1. 日常生活で、自分の汗のニオイが気になることはありますか?



清潔できれい好きなイメージを持たれることが多い日本人。しかし、多くの人が自分の汗臭を気にしていることがわかります。

【何でも調査団】調査方法: インターネット調査/調査実施期間: 2017年3月30日~4月3日/調査対象: 20~40代有職男女500名(性別:均等割付、年代:人口構成比で割付)

Q2. 他人(家族含む)のニオイが気になる場所はどこですか?



上位を占めるのは、人が密集する公共の場所。いずれも空気の通りが悪く、人との距離が近いためニオイを感じやすいということが理由と推測されます。一方で、新型コロナウイルスの影響で外出自粛生活となり、自宅のニオイを気にする人も増えています。

ニオイはどーから

やっぱりてくみる？

ニオイが発生しやすい場所



頭皮
油のような臭い

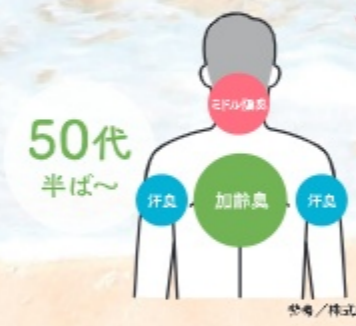
耳・首の後ろ
青臭いニオイ

ワキ
お酢・スパイスのようなニオイ (ワキガ臭)

胸元・お腹・背中
枯れ葉のようなニオイ

足
納豆のような臭い

年代によってニオイの発生場所は変化する



参考/株式会社マングム

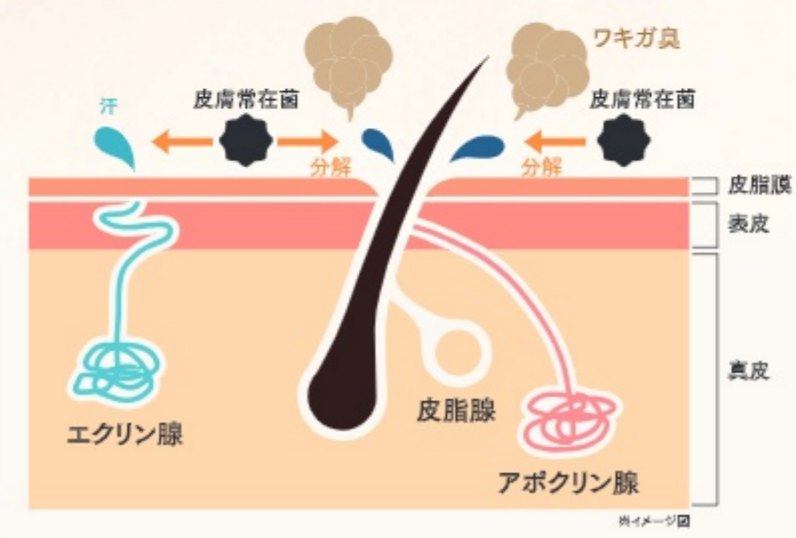
【カラダのパーツとニオイ】

カラダのパーツごとに異なるニオイの種類。そのワケは、それぞれのパーツが持つ特性にあります。例えば「頭皮」は、髪の毛に覆われていて毛穴が多く、大変汗をかきやすい部分。そのため、ムレた汗のニオイと盛んに分泌された皮脂のニオイが混ざり、使い古した油のようなニオイを発生します。最も効果的な対策は、頭皮を清潔に保つこと。頭皮臭を洗い落とす専用シャンプーの使用もおすすめです。また、洗髪後は速やかに乾かすことが大切。湿った状態で

放っておくと、細菌も増えてニオイやかゆみが悪化します。汗をかきやすく、気になることも多い「ワキ」のニオイの原因は、「アポクリン腺」というワキの下に多く見られる汗腺です。エクリン腺からの無色無臭の汗とは異なり、アポクリン腺から出る汗は白濁している。ニオイの原因になる脂質やタンパク質、鉄分などを含んでいます。皮膚常在菌がアポクリン腺から出た汗を分解するとワキガ臭といわれる独特のニオイが発生します。かいた汗を

放置すると菌が働き始めるので、早めに拭き取りましょう。また、納豆のような臭気を持つ足のニオイの原因となるのは「イソ吉草酸」という脂肪酸の一種。靴下や靴を履いた状態は通気性が悪く、高温多湿な環境で増殖した細菌が足裏から分泌される汗や垢、古い角質を分解することで強烈なニオイが発生します。ニオイ予防には、足指や爪の間を十分洗い、日頃からの角質ケアが有効です。

エクリン腺とアポクリン腺



通常の汗は全身に分布しているエクリン腺という独立した汗腺から出ており、成分の99%は水分でできています。しかし、毛穴と同じ部分に存在するアポクリン腺から出る汗には脂質やタンパク質などが含まれ、それらが皮膚常在菌によって分解されると体臭の原因になります。ワキの下、乳輪・乳頭、陰部など、特定部分だけに存在し、元々は異性を引きつけるフェロモンの役割を果たしていたと考えられています。

体臭は、発生部位によってニオイが異なります。ニオイが発生しやすいカラダの部位とその原因を解説します。

ニオイに さよなら

“加齢体臭” 撃退グッズ

※年齢を重ねることで発生する大人のニオイの総称

皮膚の表面や皮脂腺からのニオイは、きちんとケアすれば周囲の人を不快にすることはありません。
「加齢体臭」を予防するデオドラントグッズの役割と選び方のポイントを紹介します。



マスク キング



制汗

体臭ケアの鉄則は、「ニオイを「落とす」そして「防ぐ」こと。加齢体臭予防も入浴時にニオイと汚れを「落とす」ことを心がけ、日中はニオイの発生を「防ぐ」ためのケアが求められます。

まず、「ニオイを「落とす」」ために使いたいののが、ミドル脂臭や加齢臭対策用の石鹸やシャンプー。ドロドロとした特有の皮脂臭を落とし、ニオイ自体の発生を防ぎます。

ニオイをきちんと落としたり、日中はニオイを「防ぐ」ためのグッズで体臭ケアを。さまざまなケアグッズが市販されていますが、その役割は「制汗」「殺菌・防臭」「マスクキング」に大別されます。

「制汗」は、毛穴をふさぐことで汗そのものの量を減らし、ニオイをなくそうというもの。肌をサラサラに保って、嫌なニオイを抑えます。ただし、制汗剤に



殺菌・ 防臭

「落とす」と「防ぐ」 デオドラントグッズの働き

は塩化アルミニウムや亜鉛といった成分が含まれているため、人によっては使いすぎると皮膚がかぶれたり、かゆくなったりすることがあるので注意が必要です。汗腺をふさぐので、全身への使用も控えましょう。

「殺菌・防臭」作用には、汗を分解する皮膚常在菌の繁殖を抑えることで、ニオイの発生を防ぐ働きがあります。特にワキ臭体質の人は、殺菌・防臭機能があるグッズの使用がおすすめです。

「マスクキング」とは、良い香りの成分で悪臭を瞬時に包み込んで隠すこと。即効性があるため、すぐにニオイを消したい時には香りのついたグッズを選ぶと良いでしょう。

デオドラントグッズは、朝、服を着る前につけるのが基本ですが、日中汗をかいた場合は一度拭き取ってからつけ直すのが上手な使い方です。ワキなど体臭が気になる部分だけでなく、背中やうなじ、首元など、汗でベタつくことが多い場所もこまめにケアすることで気になるニオイを防ぐことができます。

加齢体臭が気になる世代に
最適なケアグッズはコレ!

ニオイの元、
皮脂・汚れを

落とす

石鹸

「殺菌・消臭成分」が配合された、体臭専用の商品を選ぶようにしましょう。肌の乾燥が気になる人は、ダイズエキスなどの「保湿成分」が含まれているかをチェック。また、皮脂の酸化によって発生した加齢体臭を中和して落とすには、弱酸性のボディソープより「弱アルカリ性の固形石鹸」が効果的です。カラダを洗う際にゴシゴシ洗いは厳禁。皮膚に必要な皮脂まで落ちてしまい、乾燥して皮膚が傷んで別のトラブルが起きやすくなります。石鹸の泡でカラダをやさしく包み込むように洗きましょう。

ニオイの元、
雑菌の繁殖を

防ぐ

デオドラント スプレー

デオドラントスプレーというと制汗スプレーを思い浮かべる方が多いと思いますが、「皮脂の分泌や酸化を抑える」「皮膚常在菌の繁殖を抑えてニオイを予防する」といった働きの商品もあります。加齢体臭が気になるときは、有効成分が入っている「医薬部外品」がおすすめです。また、ハーブなど天然由来の成分を使っている商品は、肌への刺激が少ないので安心して使えます。



「在宅加齢臭」

コロナ禍とニオイ。



在宅勤務で
加齢臭が
ひどくなる！

新型コロナウイルス感染症拡大予防対策のひとつとして取り入れられたテレワーク。在宅勤務で生活習慣が変化し、運動不足やカラダの不調を感じている方も多いのではないだろうか。実は最近の調査で、在宅勤務と体臭の発生が密接に関係していることがわかってきました。

体臭の研究を進めているロート製薬株式会社によると、出社勤務時よりも在宅勤務の方が、加齢臭の元であるノネナールの濃度が1.5倍ほど高くなるといいます。一般的には活動量が多い方が汗や皮脂の量は増え、加齢臭も強くなると考えられていましたが、実際には活動量が少ない在宅勤務の方が加齢臭が強くなることが示唆されました。

ニオイの変化には
注意が必要

気をつけたいのは加齢臭だけではなくありません。外出の機会が減ることに変化する「汗臭」も、注意したいニオイの一つです。運動不足や空調の効いた部屋に長く滞在することで、汗をかく機会が減少。その影響で汗腺の機能が衰え、ベタベタして乾きにくく、ツンとしたニオイの汗をかくようになるのです。

また、テレワークによってもたらされる生活環境の変化や、コミュニケーションを取る機会の減少によって「ストレス臭」が発生することも。体臭は「健康のパロメーター」ともいわれます。ニオイの変化を家族から指摘されたら要注意。適度な運動を取り入れ、食生活を見直すなど、生活習慣を改める必要があるといえます。

コロナ禍で引き起こされる新たな悩みに注目が集まっています。それが「在宅加齢臭」。その原因は、在宅勤務での生活習慣にありました。

