

今月の健康チェックポイント

Health Checkpoints for this month

汗をかく季節に気になるからだのニオイ

Body Odor: a concern during the sweaty season

暑い季節は汗を多くかくので「からだのニオイ」が気になるという人もいます。「汗＝臭い」というイメージがあるかもしれませんが、実は汗の 99%は水分で、皮膚表面に分泌された直後はニオイはないのです。では、なぜからだのニオイが発生するのでしょうか？ニオイのもとには汗・皮脂・垢＋雑菌です。

皮膚には「皮脂腺」と「汗腺」があります。「皮脂腺」は皮脂を分泌し、皮膚に潤いを与え保護する役割があります。汗は体温を調節する役割があり、「汗腺」が熱に反応して汗を出し、皮膚から汗が蒸発することによって、上昇した体温を下げます。緊張やストレスを感じたとき、辛い物を食べたときなどにも汗が出ます。また、皮膚にはさまざまな種類の雑菌（皮膚常在菌）があり、分泌した皮脂と水分がバランスよく混ざりあってできた皮脂膜に存在しています。

During the hot season, we sweat a lot, and some people are concerned about “body odor. Although people might hold the idea that “sweat is smelly,” 99% of sweat is actually water, and no odor is emitted right when it is secreted on the skin surface. Then, why does the body smell? The source of the odor is a mix of sweat, sebum, dirt such as dead skin, plus bacteria. Sweat plays a role in regulating body temperature. Sweat glands produce sweat in response to heat, and the evaporation of sweat from the skin lowers the elevated body temperature. Sweat is also produced when we feel tension or stress, or when we eat spicy food. Aside from sweat glands, there are glands called “sebaceous glands” on the skin. These sebaceous glands secrete sebum, which is a fat that moisturizes and protects the skin. In addition, there are various types of bacteria (indigenous skin bacteria) on the skin, which exist in the sebaceous film formed by the well-balanced mixture of secreted sebum and moisture.

1.ニオイの原因になるものは3つ 1. There are three things that cause odor

①汗による湿気で増える皮膚の雑菌(皮膚常在菌)です。雑菌は湿気を好むので汗をかくとニオイが発生します。

①Skin microorganisms (indigenous skin bacteria) that increase with moisture caused by sweating. Germs like humidity, so they produce odor when you sweat.

②年齢による皮脂の分泌量の変化です。皮脂が多いと皮膚の雑菌(皮膚常在菌)が活発になるためニオイが強まる傾向にあります。皮脂の分泌量のピークは、女性は20代、男性は30代頃で、女性はその後減少していきませんが、男性はほぼ横ばいです。

②Changes in sebum secretion due to age. When sebum production is high, skin bacteria (indigenous skin bacteria) become more active and the odor tends to intensify. Sebum production peaks in women in their 20s and in men in their 30s.

③衣服の「戻り生乾き」です。長く着ている服には、洗濯していても皮脂や菌が残っています。皮膚と同じように汗で衣服がぬれるとこの菌が活発になり、洗濯後の「生乾き」のようなにおいが発生します。

③“Bacteria stuck on clothes”. Clothes worn for a long time retain sebum and bacteria even after being washed. As with bacteria on the skin, these bacteria on clothes become active and produce an odorous smell when moisturized with sweat, even after washing.

2.ニオイの正体 2.The identity of the odor

汗腺には全身に分布している「エクリン腺」と、わきや性器周辺などにある「アポクリン腺」の2種類があります。含まれる成分によって発生するニオイは違います。

「エクリン腺」は、暑いときや運動したときなどにかくサラサラとした汗を分泌します。エクリン腺からの汗(エクリン汗)は、約 99 %が水で、他は塩分やアミノ酸、尿酸などです。

汗をかいて汚れがつくと菌が増殖し、時間とともにニオイが発生します。アポクリン腺から分泌される汗(アポクリン汗)は、水のほかにタンパク質や脂質など、独特のニオイの成分を多く含んでいます。

There are two types of sweat glands: eccrine glands, which are distributed throughout the body, and apocrine glands, which are located in the armpits and genital area. The odor produced differs depending on the ingredients contained. Eccrine glands secrete dry sweat that is produced when it is hot or when people

exercise. Sweat from the eccrine glands (eccrine sweat) is about 99% water, and the rest is salt, amino acids, and uric acid. When the sweat is contaminated with dirt, bacteria multiply, and odor develops over time. Sweat secreted from the apocrine glands (apocrine sweat) contains many unique odor components such as proteins and lipids in addition to water.

3.部位別ニオイのもと 3.Sources of odor by location

- ・わきには、アポクリン腺が多く皮膚常在菌が多い

In the armpits, there are many apocrine glands and indigenous skin bacteria.

- ・足の裏には、エクリン腺がとくに多い(背中や胸の5～10 倍)

The soles of the feet have particularly large numbers of eccrine glands (5 to 10 times as many as the back and chest).

- ・頭皮には、皮脂腺が多くフケが発生しやすいため、髪の毛が周囲のニオイを吸着・凝縮する。

The scalp has many sebaceous glands and is prone to dandruff, which causes the hair to absorb and condense odors.

- ・加齢にともない過酸化脂質が増えるため、独特のニオイが発生する

Aging causes an increase in lipid peroxide, resulting in a distinctive odor.

4.生活習慣とニオイの関係

4.Relationship between lifestyle and odor

1)食事 1)Diet

- * 体臭を強くする食べ物、飲み物

Foods and drinks that make body odor stronger

〈肉〉Meat

高カロリーかつ高脂肪なので汗腺や皮脂腺の働きを活発にし、多量の汗と皮脂が分泌されニオイの原因となります。肉以外では、バター、チョコレートなどに乳脂肪分が多く含まれます。

Meat is high in calories and fat, which stimulates the sweat glands and sebaceous glands to work harder, resulting in the secretion of large amounts of sweat and sebum, which can cause odor. Other than meat, butter and chocolate contain a lot of dairy fat.

〈にんにく・ニラ〉 Garlic and chives

口臭をはじめニオイの原因となります。

Garlic and chives cause bad breath and other odors.

〈アルコール〉Alcohol

汗腺の働きを活発にします。また、アルコール自体がニオイの元になります。

Alcohol increases the activity of sweat glands. Alcohol itself is also a source of odor.

* ニオイを抑えてくれる食べ物 Foods that suppress odor

アルカリ性食品です。野菜や海藻、きのこです。肉や魚、卵、穀類などは酸性食品です。

Alkaline foods such as vegetables, seaweed, and mushrooms. (Meat, fish, eggs, and grains are acidic foods.)

* 腸内環境を整える Foods that regulate the intestinal environment

腸内環境を整える食品は、メカブやわかめなどの海藻類や、ヨーグルト、豆乳などの大豆製品、緑黄色野菜やきのこ類です。バランスの良い食事をしましょう。

Foods that regulate the intestinal environment are seaweeds such as mekabu and wakame, soy products such as yogurt and soy milk, green and yellow vegetables, and mushrooms. Try to eat a well-balanced diet.

2)適度な運動 2)Moderate exercise

汗をかかないと汗腺の機能は低下し汗の質も悪くなります。ウォーキングやジョギング、ストレッチなど自分に合った運動でよい汗をかいてください。

If you do not sweat, the function of sweat glands decreases and the quality of sweat deteriorates. Sweat well through walking, jogging, stretching, and other forms of exercise suited to you.

3)ストレスを減らす 3)Reduce stress.

ストレスも発汗を促しニオイの原因になります。ストレスをためないように上手に気分転換をして下さい。

Stress also promotes sweating and causes odor. Try to avoid stress by changing up your mood.

4)禁煙！ 4)Quit smoking!

タバコに含まれるニコチンが汗腺や皮脂腺からの分泌を増やし、汗の量が増えニオイが強くなります。禁煙しましょう。

Nicotine in cigarettes increases secretion from sweat glands and sebaceous glands, causing increased sweating and stronger odor. Just quit smoking.

5.からだのニオイ対策 5.Measures to prevent body odor

①シャワーでからだを清潔に

①Clean your body by taking a shower.

毎日シャワーを浴びてニオイの原因を洗い流し、肌を清潔に保ちましょう。ニオイ防止には殺菌成分が配合されているボディーソープを使い、しっかりと泡立て、わきの下や足の指の間、ひじやひざの裏など、しわが多く汗が溜まりやすい部分を丁寧に洗いしっかりと洗い流しましょう。朝、寝る前、汗が気になったときなどシャワーを浴びるのがおすすめです。

Take a shower every day to wash away the causes of odor and keep your skin clean. To prevent odor, use a body soap that contains antiseptic ingredients, lather thoroughly, and carefully wash, and thoroughly rinse the wrinkled areas such as armpits, between the toes, and behind the elbows and knees, where sweat tends to accumulate. It is recommended to take a shower in the morning, before going to bed, or whenever you feel sweaty.

②汗を抑える

②Sweat control

外出前には制汗剤を活用して汗を抑えましょう。

ニオイを抑えるデオドラント用品にはいくつか種類があります。

制汗→汗の分泌そのものを抑える

殺菌・防臭→皮膚常在菌を殺菌して分解臭の発生を抑える

抗酸化→皮脂の酸化を抑える

消臭→発生してしまったニオイを金属酸化物などで物理的・化学的に吸着する

以上のものが含まれているデオドラント剤（スプレータイプやシートタイプなど）がドラッグストアなどで売られているので、自分に合ったものを選んで使用してください。

Before going out, utilize antiperspirants to control perspiration.

There are several types of deodorant products that suppress odor.

Antiperspirant → suppresses sweat secretion itself

Sterilization and deodorization → sterilizes indigenous skin bacteria and suppresses the generation of decomposition odors.

Antioxidant → suppresses the oxidation of sebum

Deodorant → physically and chemically adsorbs the generated odor with metallic oxides, etc.

Deodorants (spray type, sheet type, etc.) containing the above are sold at drugstores, etc. Choose the one that suits you best and use it.

③汗をふき取る

③Wipe off sweat

ニオイが発生する前に、濡れタオルや市販の汗ふきシートなどで拭きましょう。濡れたものは、汗と一緒に雑菌や皮脂汚れも一緒に取り除けるので効果的です。

Use a wet towel or commercially available sweat wiping sheet to wipe away sweat before the odor develops. Wet ones are effective because they can remove bacteria and sebum stains together with sweat.

④汗を衣類にしみこませない

④Do not allow sweat to soak into clothing.

汗が衣類にしみこむと、雑菌が繁殖しやすくニオイの原因になります。汗が染みこまないための汗パットの活用がおすすめです。

When sweat soaks into clothing, bacteria can easily multiply and cause odor. We recommend the use of sweat pads to prevent sweat from soaking into clothing.

できることからやっていきましょう。

Start with what you can do.