

今月の健康チェックポイント

Điểm lưu ý tháng này

汗をかく季節に気になるからだのニオイ

MÙA ĐỔ MỒ HÔI VÀ MÙI CƠ THỂ

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。

Khi thời tiết nóng, việc đổ mồ hôi nhiều khiến bạn lo lắng về (mùi cơ thể). (Mồ hôi = Mùi hôi) vì có thể là sự ẩn tượng nên nhiều người cảm thấy khó chịu vì đổ mồ hôi và lo lắng về “mùi cơ thể”. Tuy nhiên, mồ hôi thực tế 99% là nước, và khi mới tiết ra thì không có mùi. Vậy tại sao lại có mùi cơ thể? Nguyên nhân chính là mồ hôi + bã nhờn + tế bào chết + vi khuẩn.

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。

Trên da có các tuyến bã nhờn và tuyến mồ hôi. Tuyến bã nhờn tiết ra dầu để giữ ẩm và bảo vệ da, (Tuyến mồ hôi) giúp điều hòa nhiệt độ cơ thể, mồ hôi bay hơi làm mát bề mặt da để hạ nhiệt. Khi bị căng thẳng, stress hoặc ăn đồ cay cũng có thể kích thích tiết mồ hôi. Thêm vào đó, sự bài tiết vi khuẩn trên da (vi khuẩn thường trú) sinh sôi trong trong lớp bã nhờn và được hình thành bởi sự cân bằng giữa bã nhờn tiết ra và nước,

1.ニオイの原因になるものは3つ

1. 3 nguyên nhân gây ra mùi hôi.

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。

①Mồ hôi được sinh ra bởi các vi khuẩn trên da (vi khuẩn thường trú) và nó phát triển nhờ độ ẩm trên da, và tạo ra mùi.

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。

②Sự thay đổi lượng bã nhờn trên da tùy vào độ tuổi. Khi có nhiều bã nhờn, vi khuẩn trên da (vi khuẩn bình thường trên da) hoạt động mạnh hơn, khiến mùi hôi trở nên nồng hơn. Đỉnh điểm của sự tiết bã nhờn là ở nữ: tiết nhiều ở tuổi 20 rồi giảm, đối với nam: cao nhất ở tuổi 30 và giữ mức cao lâu dài hơn.

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。

③Mùi của quần áo “không khô hẳn”. Quần áo đã mặc lâu ngày vẫn còn bã nhờn và vi khuẩn bám trên đó, ngay cả sau khi giặt. Cũng giống như da, khi quần áo bị ướt mồ hôi, vi khuẩn sẽ hoạt động mạnh, và sau khi giặt, chúng bắt đầu có mùi giống như quần áo “chưa khô”.

2.ニオイの正体 2. Bản chất của mùi cơ thể.

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。

Có hai loại tuyến mồ hôi: (tuyến eccrine), phân bố khắp cơ thể, và (tuyến apocrine), nằm ở nách và quanh bộ phận sinh dục. Mùi mà chúng tạo ra khác nhau tùy thuộc vào thành phần cấu tạo.

「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。

(Tuyến eccrine) tiết ra mồ hôi loãng, chúng ta tiết ra khi trời nóng hoặc khi tập thể dục. Mồ hôi từ tuyến eccrine (mồ hôi eccrine) chứa khoảng 99% là nước, phần còn lại bao gồm muối, axit amin, axit uric, v.v.

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。

Khi chúng ta đổ mồ hôi và bị bẩn, vi khuẩn sẽ phát triển và gây ra mùi hôi theo thời gian. Mồ hôi tiết ra từ tuyến apocrine (mồ hôi apocrine) chứa rất nhiều nước cũng như protein, lipid và các thành phần khác tạo ra mùi hôi đặc trưng.

3.部位別ニオイのもと 3. Các vị trí dễ gây mùi hôi.

・わきには、アポクリン腺が多く皮膚常在菌が多い

Nách: có nhiều tuyến apocrine và vi khuẩn

・足の裏には、エクリン腺がとくに多い(背中や胸の5~10倍)

Lòng bàn chân: nhiều tuyến eccrine gấp 5-10 lần vùng lưng/ngực

・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。

Da đầu có nhiều tuyến bã nhờn và dễ bị gàu, do đó tóc hấp thụ và ngưng tụ mùi hôi xung quanh.

・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

Khi chúng ta già đi, lượng lipid peroxide tăng lên, và gây ra mùi đặc trưng.

4.生活習慣とニオイの関係

4.Mối liên hệ giữa thói quen sinh hoạt và mùi cơ thể

1)食事 1)Ăn uống

* 体臭を強くする食べ物、飲み物

Những thực phẩm và đồ uống làm tăng mùi

〈肉〉Thịt

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。

Vì chứa nhiều calo và chất béo, nó kích hoạt tuyến mồ hôi và tuyến bã nhờn, gây ra tình trạng tiết mồ hôi và bã nhờn quá mức, gây ra mùi hôi. Ngoài thịt, các loại thực phẩm chứa nhiều chất béo từ sữa, chẳng hạn như bơ và sô cô la, cũng chứa nhiều chất béo từ sữa.

〈にんにく・ニラ〉 tỏi – hẹ

口臭をはじめニオイの原因となります。

Nó gây ra mùi hôi ở miệng và các mùi hôi khác.

〈アルコール〉Đồ có cồn

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。

Nó kích hoạt các tuyến mồ hôi. Ngoài ra, bản thân cồn cũng là một nguồn gây mùi.

* ニオイを抑えてくれる食べ物 Thực phẩm giúp giảm mùi hôi

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。

Thực phẩm có tính kiềm bao gồm rau, rong biển và nấm. Thịt, cá, trứng và ngũ cốc là thực phẩm có tính axit.

* 腸内環境を整える Cải thiện hệ tiêu hóa

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。

Các thực phẩm giúp cải thiện môi trường đường ruột bao gồm: các loại rong biển như mekabu, wakame; các sản phẩm từ đậu nành như sữa đậu nành, sữa chua; rau củ có màu xanh đậm – vàng (rau lá xanh, cà rốt, bí đỏ...), và các loại nấm.

Hãy duy trì một chế độ ăn uống cân bằng.

2)適度な運動 2)Tập thể dục vừa phải

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。

Nếu bạn không đổ mồ hôi, chức năng tuyến mồ hôi sẽ suy giảm và chất lượng mồ hôi cũng sẽ giảm sút. Hãy cố gắng đổ mồ hôi nhiều bằng cách tập các bài tập phù hợp với bạn, chẳng hạn như đi bộ, chạy bộ và giãn cơ.

3)ストレスを減らす 3)Giảm căng thẳng

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。

Căng thẳng cũng thúc đẩy đổ mồ hôi và có thể gây ra mùi hôi. Hãy cố gắng tìm cách thay đổi tâm trạng để không tích tụ căng thẳng.

4)禁煙！ 4)Không hút thuốc

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。

Chất nicotine có trong thuốc lá làm tăng tiết mồ hôi và tuyến bã nhờn, làm tăng lượng mồ hôi và khiến mùi hôi nồng hơn. Hãy bỏ thuốc lá.

5.からだのニオイ対策 5.Các biện pháp chống lại mùi cơ thể.

①シャワーでからだを清潔に

①Giữ cơ thể sạch sẽ bằng cách tắm vòi sen

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。

Hãy tắm vòi sen mỗi ngày để rửa trôi nguyên nhân gây mùi và giữ cho làn da luôn sạch sẽ. Nên sử dụng sữa tắm có chứa thành phần kháng khuẩn để ngăn mùi, tạo bọt kỹ, và rửa sạch cẩn thận những vùng như: Dưới cánh tay, kẽ ngón chân, mặt sau khuỷu tay, mặt sau đầu gối, nơi có nhiều nếp gấp và dễ tích tụ mồ hôi. Hãy tắm vào buổi sáng, trước khi đi ngủ, hoặc bất cứ khi nào bạn cảm thấy cơ thể có mùi.

②汗を抑える

②Kiềm chế mồ hôi

外出前には制汗剤を活用して汗を抑えましょう。

Trước khi ra ngoài, hãy sử dụng các sản phẩm chống mồ hôi để ngăn ngừa việc đổ mồ hôi.

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。

Các sản phẩm khử mùi có nhiều loại khác nhau và mang lại các tác dụng như sau:

制汗→汗の分泌そのものを抑える

Chất chống mồ hôi → Ức chế quá trình tiết mồ hôi

殺菌・防臭→皮膚常在菌を殺菌して分解臭の発生を抑える

Khử khuẩn và khử mùi → Diệt các loại vi khuẩn thường trú trên da và ngăn chặn sự phát sinh mùi hôi.

抗酸化→皮脂の酸化を抑える

Chất chống oxy hóa → Ức chế quá trình oxy hóa bã nhờn

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

Khử mùi → Mùi đã phát sinh sẽ được hấp thụ về mặt vật lý và hóa học bằng oxit kim loại, v.v.

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。

Các loại khử mùi (dạng xịt hoặc dạng miếng, v.v.) có chứa các thành phần trên được bán tại các hiệu thuốc, vì vậy hãy chọn và sử dụng loại phù hợp với bạn.

③汗をふき取る

③Lau sạch mồ hôi

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。

Trước khi mùi hôi bắt đầu hình thành, hãy lau sạch bằng khăn ướt hoặc khăn lau mồ hôi có bán sẵn trên thị trường. Khăn ướt rất hiệu quả vì chúng loại bỏ vi khuẩn và bã nhờn cùng với mồ hôi.

④汗を衣類にしみこませない

④Không để mồ hôi thấm vào quần áo

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。

Khi mồ hôi thấm vào quần áo, chúng sẽ trở thành môi trường thuận lợi cho vi khuẩn sinh sôi và gây mùi hôi. Chúng tôi khuyên bạn nên sử dụng miếng lót thấm mồ hôi để ngăn mồ hôi thấm vào quần áo.

できる事からやっていきましょう。

Hãy bắt đầu từ những việc bạn có thể làm được.