

気にし過ぎ？気にしなさ過ぎ？ からだのにおい



人間には体臭が備わっているものです。近年は清潔志向で「無臭」が好まれるようになってきました。本来日本人は体臭の少ない民族なのですが、食生活の欧米化で体臭が強くなる人が増えているようです。反対に実際他人が気にするほどひどい体臭や口臭が無いのに、自分の臭いがひどいと思いついでいる人も多いといわれます。

どうしたらよい??

加齢臭ってなに? ...加齢臭の成分

ノネナールが発する、青臭さと脂臭さを併せ持ったにおいの事です。ノネナールとは皮脂腺から出る脂肪酸の酸化や、皮膚のバクテリアによって出来る不飽和アルデヒドのことをいいます。ノネナールは、40歳以降に増加が認められます。女性は女性ホルモンを持っているので、男性よりも酸化に対する抗制力があります。男性の方が酸化に弱く皮脂も多いので加齢臭が発生しやすいのです。



体を常に清潔に保つ

一番大切なことは、体を清潔にすることです。石鹸で皮脂を洗い流し、汗をかいたら下着を取り替えて臭いのもととなる細菌の繁殖を防ぎます。下着は汗の吸収率の良い木綿素材が良いでしょう。



ストレスを溜めない、規則正しい生活をおくる

ストレスは、多汗・皮脂の分泌過多などにおいの元を過剰にします。

タバコ、アルコールを控える

タバコのニコチンなどは、抗酸化力を高めるビタミンを破壊するため、体内の抗酸化力が低下しノネナールが発生しやすくなります。また、タバコそのものが不快なおいを発しますので、体臭の原因になります。また、お酒の飲みすぎは老化物質の活性酸素を生み、臭いの元となります。アルコールもほどほどに。

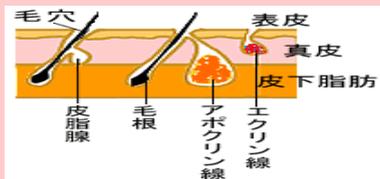
脂肪の多い偏った食事を避け、緑黄色野菜を多くとる

高脂肪な食事は、通常の1.5倍の皮脂量が分泌されます。皮脂に含まれる脂肪分が多くなり、分解するノネナールも多くなります。反対に、緑黄色野菜には体臭の原因となる余分な脂肪を包み込んで排出してくれます。野菜を多くとりバランスのよい食事を。



ワキガってなに? ...わきの下から鼻をつくような臭いがする症状です。原因は、

脂質・タンパク質・糖分などを含んでいるアポクリン腺から出る、汗の成分の酸化や皮膚の細菌によって臭いが生じるためです。本来アポクリン腺の汗は無臭ですが、臭いの原因となる物質は、汗が出てから1時間くらいで作られます。普段はワキガでない人でも、たくさん汗をかいたり、着替えをしなかったりするとわきの下が臭う場合があります。ワキガ特有の強い臭いは思春期以降に誰でも持っている臭いなのです。



【ワキガが起こりやすい人】

状態	詳細説明
耳垢が柔らかい	ワキガ体質の人はカサカサな耳垢よりも柔らかい湿っている耳垢が多い。
シャツの色が黄ばむ	白いシャツなどを繰り返し着ているとワキの部分に黄ばんだり黄緑色になる。(汗に脂やたんぱく質が多い)
ワキの毛が多い	ワキガ体質の人は基本的に毛深い。1つの毛穴から2~3本の毛がはえている。(細菌が繁殖しやすい)
家族がワキガ (遺伝関係)	ワキガは遺伝に関係するとも言われている。親がワキガ体質だと、遺伝する可能性も高い。(アポクリン腺の数が多い)
ワキの下によく汗をかく	気温や身体状態に関係なく湿っている場合が多い。汗の粘り気が強い。(細菌が繁殖しやすい)

どうしたらよい??

わきの下を清潔に保つ、わき毛を剃る・短くカットする

体を常に清潔な状態に保ち、細菌を最低限にすることが大切。朝晩の2回、殺菌作用の強い薬用石鹸でわきの下をよく洗浄します。下着を取り替え、下着や衣類はこまめに洗濯を。また、わき毛の処理(剃る)やカットすることで臭いを抑えることができます。わきの湿潤を抑えられるよう、わきの汗を取る専用のパッドや制汗デオドラントの使用も効果的です。抗菌作用のあるものだとさらに

脂肪の過剰摂取をしない

脂肪は、アポクリン腺や皮脂腺を刺激していっそうワキガの臭いを強くします。肉よりは魚や野菜(特に緑黄色野菜)といった、高栄養・低カロリーな食事を心がけましょう。



ワキガの手術

普段からわきの下を清潔に保ち、気を使っているのにワキガの臭いが気になる人には、手術をする場合があります。手術によって臭いを軽減することはできますが、100%完治するとは言えません。リスクもありますので決断は慎重に。



口臭ってなに？…

●口の中の細菌による口臭

①生理的口臭…唾液にはアミラーゼなどの消化酵素が含まれていて、**細菌の繁殖を防いでいます**。朝起きたときの口臭や空腹時の口臭は、口の中の唾液が減っているためです。また、緊張したときも唾液が出なくなり、口の中が乾くので口臭を発します。

②虫歯・歯周病・歯垢・舌苔…**歯垢は、80%が細菌です**。食後の歯磨きを怠ると、食べ物の残りカスが栄養となって細菌が増殖し、臭いを発します。特に虫歯の穴、歯間、歯の周囲・入れ歯や差し歯には歯垢が付きやすく、臭いに繋がる場合があります。虫歯が悪化した歯や炎症を起こした歯肉(歯槽膿漏・歯肉炎)は悪臭を放ちます。舌苔(ぜったい)は、舌の表面に細菌と白血球、細胞が付着し苔が生えているようになり、口臭の原因となります。

●臭いの強い食べ物、タバコ、アルコールによる口臭

ニンニク、にら、ネギ、ラッキョウや納豆などの臭いの強い食べ物やタバコ、アルコールの摂取によって強い口臭を発する場合があります。これらが消化吸収されて血液中に入り、肺から呼吸によって口臭となります。特ににんにくは、体内に入ってから16時間ほどは臭いが持続するといわれています。しかし、食べ物や刺激物の口臭は、時間がたつと消えます。

●病気による口臭

- ・慢性胃炎や胃のただれなどの胃腸、消化器系の病気
- ・慢性気管支炎、肺化膿症などの呼吸器系の病気
- ・蓄膿症、慢性扁桃炎などの鼻、咽喉の病気
- ・糖尿病、腎不全、白血病などの代謝性の病気
- ・熱性疾患、癌など



どうしたらよい??

口の中を清潔に

口の中は細菌が繁殖しやすい環境です。細菌の繁殖を抑えるためには、通常の歯磨きだけでは不十分。歯間ブラシや舌磨きをして、できるだけ細菌を減らすことが大切です。口臭の元となる虫歯や歯肉炎、内臓の病気は早めの治療と十分なケアを。



唾液は大切

口臭にとって大切なのは「唾液」です。唾液の分泌力を促進させるには、よく噛んで食べることです。ガムを噛むことでも唾液の分泌が促されます。また、朝起きたときに口臭がする「モーニングブレス」は、朝食を食べて唾液を分泌させることで防ぐことができます。

口臭消臭効果のあるガムやキャンディ、マウスウォッシュを利用する

忙しくて食後の歯磨きが出来ないとき・空腹時・緊張時など、唾液の分泌が行われず口の中が乾くときに利用したいのが口臭消臭効果のあるキシリトール入りのガムやキャンディ、マウスウォッシュです。またお茶に含まれるカテキンにも消臭効果があります。

気にし過ぎ?

自臭症

自臭症とは、実際には体臭・口臭がほとんどないのに、「自分は臭い」と思い込んでしまう症状です。

実際、においで外来を受診する人の8割が自臭症という結果もでています。この背景には、日本人に見られる過度の**におい恐怖**があります。体臭・口臭を出すのは迷惑なことという意識が高じ、自分が臭うことは恥ずかしいこと・悪いこと…と考えるようになってしまいます。体臭・口臭対策グッズを売ろうとする企業のコマーシャルや、ネットでの情報により、「自分もそうでは…」とってしまうようです。こうした原因とともに、日本人の「右に倣え」気質があり、におい恐怖に拍車をかけています。

しかし、自臭症の人は実際にはにおいがあまりないわけですから、人の目を気にしすぎる「現代病」といえるかもしれません。

自分が本当に臭うのか、自臭症かの判断は自分自身では判断が難しいですので、気になる場合は信頼できる人や歯科医や医者にご相談し、客観的な判断をしてもらうのも一つの手です。

