

動脈硬化／骨粗しょう症／じんましん／思春期の悩み／しもやけ・ひびわれ／冬の感染症

NHKテキスト

きょうの健康

特集

健康は血管から!

12

2019

文字が
大きく
なりました!

動脈硬化と コレステロール

骨太生活の
スズメ

骨粗しょう症

じんましん

思春期の悩み
生理痛・過呼吸
体臭・拒食・過食

【テキスト企画】

ノロウイルス・ 肺炎球菌

しもやけ・ひびわれほか

12月2日～12月30日

Eテレ 月～土 午後8時30分～8時45分
再放送(要調)

Eテレ 月～土 午後1時35分～1時50分



耳鳴りのガイドライン

インタビュー[富士真奈美さん]
歩いてみたい[青島]

連載

冬休み特集 お悩み解決！みんなの保健室

私って臭くない？

体のおいを気にしている人の多くは「気にし過ぎ」です。もし本当ににおいがある場合も、改善する方法があります。

皮膚科専門医（日本皮膚科学会認定）

藤本智子

● 汗自体は無臭。あかや皮脂と混じり合っただけにお臭

若い人たちのなかには、自分の体のおいが気になり、気付かないうちに、周囲においをまき散らしているのではないかと心配している人が少なくありません。

体のおいの原因となるのは、主に汗です。しかし、汗そのものにはにおいはありません。汗が皮膚のあかや皮脂などと混じり合い、これを皮膚の常在菌が分解して、初めてにおいが発生します。

汗を出す汗腺には、「エクリン汗腺」と

「アポクリン汗腺」の2種類があります。

エクリン汗腺は生まれたときから全身にあり、成分がほぼ水だけの汗を出します。アポクリン汗腺は思春期に発達する汗腺で、たんぱく質、脂質などを多く含む汗を出します。アポクリン汗腺から出た汗は、「わきが」の独特のにおいの原因にもなります。

■ においが気になる部位

足やわきのにおいを気にする人が多く、ほかに、頭や体の表面から出るにおいも気になりやすいものです。

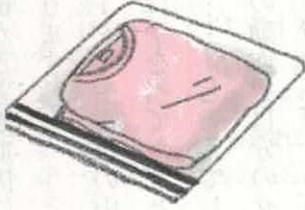


においのセルフチェック

自分に本当ににおいがあるかどうかのチェック法。気になる場合は、行いやすい方法でチェックしてみよう。

●袋に衣類を入れる

1日着た衣類をジッパー付きの保存袋に入れて口を閉じ、5分間おいてから、袋を開けて、中においを嗅いでみる。このチェックをする前には、衣類を洗う洗剤や、体を洗うせっけん、ボディソープ、シャンプーは無香料のものを使用する。そのほか、たばこや焼き肉などのにおいがつかないように注意する。



●直接接触れる

せっけんを使わず、お湯で手をよく洗ってから、においがあると思っところを指で直接こすり、その指においを嗅いでみる。



体におい

●ガーゼを使う

特にわきがあるかどうかをチェックする方法。服を着た状態で、ガーゼを素肌のわきの下に直接挟み、5分間そのままにする。そのあと、ガーゼにおいを嗅いでみる。



わきの下では、酸っぱいにおいやスパイスのようなにおいがあることがあります。頭にはいわゆる「わきが」のにおいです。頭には独特の「頭皮臭」があります。これは皮脂や汗が多く分泌されるうえに、髪の毛があることで汗が蒸発しにくく、蒸れやすくなるためです。体の表面のどこからでも同じようににおうのは、主に食事とった、にんにくやスパイスなどのおいんです。体内で吸収・代謝されたあと、においの物質が

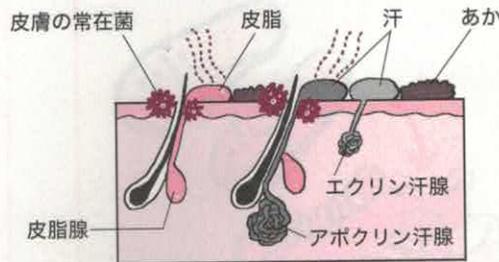
めてにおいが発生します。

になりやすいものです。

●自分にくさいは、
思い込みであることも

自分のにおいを気にしている人は、本当

血液中に流れ込み、それが全身の汗腺から出ることにおうのです。それぞれの部位からどのようなにおいが出るかは、人によって異なります。これは、あかや皮脂の状態、その混じり合い方が、一人一人異なるためです。



●汗腺の構造

汗腺から分泌された汗が、皮膚のあかや皮脂と混じり合い、それを皮膚にいる常在菌が分解することで、においのもととなる物質ができる。

はそれほどおっていないのに、〃自分はいくさい〃と思いついて入ることがあります。そう考えてしまうのは、自分のおいに関して、恥ずかしかったり、嫌な出来事を体験するなど、精神的なことが原因になっている場合が多くあります。

例えば、エレベーターや電車の中などで、近くにいた人が鼻に手を当てたことで、自分がくさいのかも……〃と考えてしまう人がいますが、他人の動作を自分のせいだと思いついて入るだけのことが多いのです。鼻がかゆかっただけかもしれませんし、そうした癖があるのかもしれませんが。

本当におうのか、気にし過ぎなのかどうかを知るためには、近しい人に聞いてみるとよいでしょう。気を遣って「におわない」と言ってくれそうな関係の人ではなく、家族など、遠慮なく本当のことを言ってくれそうな人に聞いてみるのです。

それが難しい場合には、セルフチェック（71ページ参照）を行つてみるとよいでしょう。

●におい対策の基本は あかや皮脂を落とすこと

実際に気になるにおいがあつた場合、入浴のときには、せっけんを泡立てて、特にわきの下やそけい部、頭など皮脂が多く出る部位を中心に洗ひましょう。また、湯船につかることも大切です。においを生み出す皮膚のあかや皮脂、皮膚の常在菌を洗い流すことで、においが発生するのを防ぎましょう（におい対策は73ページ参照）。

■気にし過ぎないことも大切

人に聞いたり、セルフチェックを行つても、特ににおいがなかったら、気にし過ぎないことが大切です。

においの感じ方は人それぞれです。鼻にはにおいを感じるための「受容体」が備わっていますが、その受容体は誰もが同じというわけではありません。自分がくさいと感じるにおいを、ほかの人はくさいと感じないこともあります。あまり神経質になり過ぎず、気にし過ぎないようにしましょう。

●病気によって 特有のにおいが出ることも

高齢者などでは、進行した肝硬変や腎不全などがある場合に、特有のにおいが出る場合があります。肝臓や腎臓の機能が低下し、老廃物の分解や排泄がうまくいかなることが原因となる。



夏から秋にかけて、いろいろなお祭りに行きました。地域の小さなお祭りですが、季節を感じることができ、とてもよいリフレッシュになりました。今後は、日本各地で行われている大きなお祭りにも行ってみたいですね。



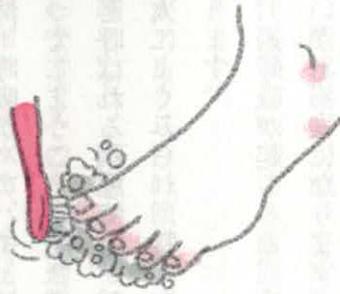
藤本智子 (ふじもと・ともこ)

● 2001年浜松医科大学卒業。専門は皮膚科、特に発汗異常症 ● 東京医科歯科大学医学部附属病院皮膚科発汗異常外来 (東京都文京区湯島 1-5-45)

に
お
い
対
策

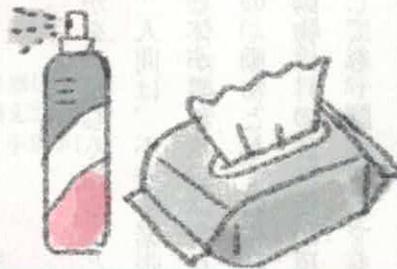
対策1 入浴時によく洗う

足、わき、頭は入浴時によく洗う。特に足は指の間を1本1本広げるようにして洗い、週に1回は、専用の歯ブラシを使って、爪の間もきれいに洗うとよい。



対策2 汗のケアをする

足やわきは汗のケアが大切。汗をかいたら汗拭きシートで拭く。制汗スプレーの使用もお勧め。わきがある人は、クリーム状のケア用製品を使うと、汗をかいても落ちにくい。



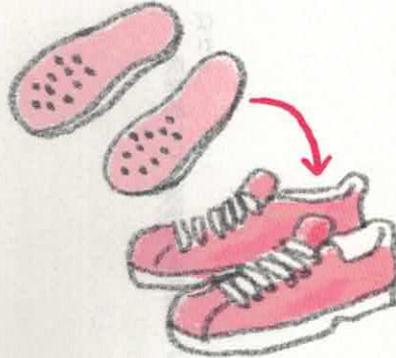
対策3 服や靴はこまめに洗う

服においを残さないためには、こまめに洗濯する。靴も洗えるものなら洗う。服のわきの下の黄ばみは、衣類についた皮脂が酸化した状態。皮脂汚れを分解する洗剤を使って、ぬるま湯で洗うとよい。



対策4 靴には中敷きを使う

足においを軽減するには、靴の中敷きを使うのがお勧め。中敷きはこまめに洗って、交換しながら使うとよい。



過ぎず、気にし過ぎないようにしましょう。