

体のニオイについて

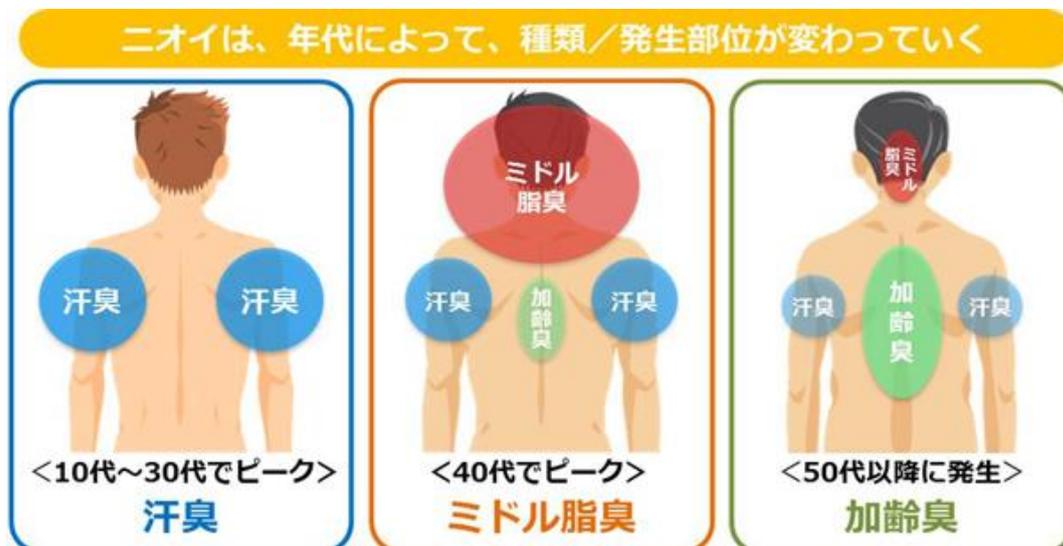
暑い夏の時期に気になるのが、体のニオイだと思います。若い人でも汗をかけば臭うこともありますが、中高年ではミドル脂臭や加齢臭と呼ばれているニオイのほか、更年期女性に現れやすいニオイもあります。年齢を重ねて体臭が変化するのは自然なことですが、食事や生活習慣の乱れている方ほどニオイが強くなる場合がありますので気をつけましょう。

* ミドル脂臭 *

疲労物質である乳酸が汗として排出されるとブドウ球菌などの皮膚常在菌と混ざり合い「ジアセチル」という物質になります。このジアセチルは廃油のようなニオイで、後頭部から発生しやすく30~40歳代半ばに最も強くなることから「ミドル脂臭」と呼ばれています。男性でも女性でも発生します。

* 加齢臭 *

人間の皮膚は潤いを保つために皮脂腺から分泌される皮脂で覆われていますが、中年ごろになると、皮脂腺の中で脂肪酸の一種であるパルミトオレイン酸が増加し、同時に過酸化脂質も増加します。この脂肪酸と過酸化脂質が結びついて酸化されると「ノネナール」という物質が作られ、皮脂腺から分泌されるようになります。ノネナールの分泌は男性では50歳前後、女性では閉経後に増加します。ノネナールそのものは少し青臭い程度ですが、そこに汗や皮膚常在菌、体臭が混ざり合うと、強いニオイを発するようになります。



* 更年期の多汗のニオイ *

更年期になると女性ホルモンの分泌が低下し、ホルモンバランスが崩れます。その影響で、自律神経のバランスも崩れやすくなり、発汗や体温調節機能も乱れ、体を動かしていないのに汗が出てきたり、大量の寝汗をかいたりします。また、更年期特有のイライラや不安などの精神状態により、ちょっとしたことで発汗のメカニズムが強く働くことも多汗の原因です。更年期の汗はアンモニアや乳酸などが多いためベタベタしていて、汗そのものがニオイを発生しやすくなります。

* ニオイがひどくなる原因 *

肥満や脂質の多い食事などで、体内の脂肪が増加すると皮脂腺の脂肪酸も増加します。また、皮脂腺の過酸化脂質が増加するのは、ストレスによって体内の活性酸素が増加するためです。これは生活習慣病の要因でもあり、加齢臭の予防は生活習慣病の予防と同じです。

そして、汗腺機能が弱まっていると、乳酸やアンモニアが汗に出やすくなります。こういった汗はベタベタしていて蒸発しにくく、体温調節がうまくいきません。皮膚表面をアルカリ性にするので、皮膚常在菌が繁殖しやすく、ニオイが出やすくなります。汗腺機能が衰える原因は、エアコン完備の環境や運動不足です。汗をかかない生活をしていると、汗腺は本来の働きを忘れてしまいます。

* 他にも気を付けたいニオイ *

<脂肪臭> 食事制限のみのダイエットをしていると、エネルギー源である炭水化物やたんぱく質が不足し、体が飢餓状態になります。そうすると、中性脂肪がエネルギー源として利用され、その際生じる脂肪酸が汗と一緒に排出されると、汗臭いニオイを強くしたようなニオイが発生します。

<ケトン臭> 空腹のまま活動し、体内の脂肪を燃焼し続けると、脂肪酸がエネルギーとして代謝される際に肝臓でケトン体が作られ、口臭、汗、尿に甘ずっぱいニオイを発生するようになります。

*無理なダイエットをしている方に見られます。ダイエット方法を見直しましょう。

* 予防方法 *

◎食事で気をつけられること

- ・和食を中心とし、肉類、バター、チーズなどの動物性脂質を摂り過ぎない。
- ・抗酸化作用のあるβ-カロテン(人参)、ビタミンC(ブロッコリー、柑橘類など)、ビタミンE(かぼちゃ、キウイなど)を含む野菜や果物を充分にとる。
- ・抗酸化物質のポリフェノール(赤ワイン、チョコレート)、カテキン(緑茶)、イソフラボン(大豆)、セサミノール(ごま)などを食事にとり入れる。
- ・食物繊維、乳酸菌、オリゴ糖をとり、腸内環境を改善する。

◎生活で改善できること

- ・汗をかきやすい体にする 有酸素運動や半身浴などでしっかり汗をかいて、汗腺機能を改善することが重要です。汗腺機能は衰えやすい一方で、使っていればすぐに回復します。

