

クリニックレポート

今月の話題：ニオイ予防

汗をかきやすいこの季節、気になる体のニオイです。年齢を重ねて体臭が変化するのは自然なことですが、体のニオイのおもな原因は皮脂と汗です。毎日の食事や運動など生活習慣を見直すことで、ニオイをある程度予防できます。

ニオイの原因

加齢臭

加齢臭の原因物質はノネナールです。男性では40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、不快なものではありませんが、汗や皮膚常在菌、その人の体臭などが混ざり合うと、強いニオイを発するようになります。

食べ過ぎや運動不足、ストレスなどが積み重なることで出やすくなります。



ダイエット臭

食事制限のみによるダイエットで炭水化物やたんぱく質が不足し、体が飢餓状態になると「脂肪臭」が発生し、疲労物質である乳酸がアンモニアといっしょに汗にでると「アンモニア臭」が発生します。極端な食事制限を続けることにより、口臭、汗、尿に甘すっぱい「ケトン臭」がするようになります。

代謝が正常に保たれている場合には、このようなニオイはしません。

食事で予防

- ① たんぱく質をとり過ぎると、腸で分解されてアンモニアが作られます。
アンモニアを過剰に作らせないために、食物繊維、乳酸菌、オリゴ糖などをとり、腸内環境の改善をする。
- ② 肝臓でのアンモニア代謝を助けるオルニチン(シジミ)やクエン酸(梅干しや柑橘類、酢)をとる。
- ③ 食事は和食を中心にし、ノネナールを作る肉類、マヨネーズ、バターなどの動物性脂質のとりすぎを避ける。
- ④ 抗菌化作用のあるビタミンCやEを含む野菜や果物を充分にとる。
- ⑤ ポリフェノール(赤ワイン、チョコレート)、β-カロテン(にんじん)、カテキン(緑茶)、イソフラボン(大豆)、セミノール(ごま)などの抗酸化物質を食事にとり入れる。
- ⑥ 発汗作用のある生姜を料理に使う。



その他対策

① 運動

ストレッチやウォーキングなどの有酸素運動がおすすめです。
汗をかくことで汗腺機能の改善につながります。



② 睡眠

筋肉が疲労するとアンモニアや乳酸がつくられるので、睡眠をしっかりとして疲労回復する。

③ 入浴

ゆっくり入浴すること血行がよくなり、乳酸が減少します。

④ ストレスをためない

ストレスは乳酸を増加させるので、ストレスをためない生活をこころがける。

