



紙きんぎよ
水に浸けると
壊れます

ヘルス・グラフィックマガジン

特集

体臭

夏号

2017

病を知ることは、
健康を知ること。
笑顔と健康な毎日を
あなたに。



作り応えのある精密なものから、家族で簡単に楽しめるものまで。ペーパークラフトを無料でダウンロード! ヤマハ ペーパークラフト

ヤマハ発動機株式会社
<https://global.yamaha-motor.com/jp/>



ヤマハのペーパー
クラフトサイトへ
今すぐアクセス!



無臭時代 を 生きる。

現代の日本人は清潔志向が強く、ニオイに過敏に反応しがちです。そのため、体臭は不快だというイメージがもたれ、街中には消臭・制汗グッズなどが溢れています。現代はいわば「ニオイをなくす時代」無臭時代」です。高度成長期以前は、現代と比べ頻繁にシャワーを浴びたり洗髪する習慣も浸透しておらず、体臭を放っている人も多かったでしょう。スメハラなどという言葉もなく、体臭が喜らしのなかに溶け込んでいて、不快な対象にならなかったのです。体臭は誰にでもあるものです。しかし、残念ながらこの無臭時代では、体臭は不快だと思われてしまいます。さらに体臭は自分では気づきにくいものなので、自分の体臭が他人に迷惑をかけていないかどうか、気を配りながら生活しなければなりません。それならば一度、じっくり体臭と向き合ってみませんか？無臭時代を生きる私たちに求められる体臭ケアを、一緒に考えていきましょう。



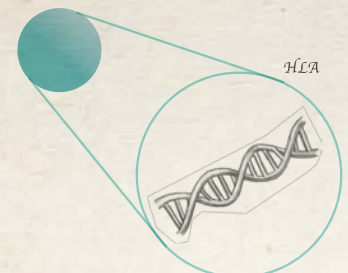
2 体臭がつまった「ラブ・アップル」をどうぞ

イギリスでシェイクスピアの時代に、女性がロキの下に皮をむいたリンゴをはさみ、ニオイを吸い込ませて思いを寄せる男性に渡し、自分を選んでくれることを願ったという。このリンゴは「ラブ・アップル」と呼ばれ、似た風習がオーストリアの田園地帯にも残っていたことが知られる。愛の告白にいかが？
参考文献:『匂いのエロティシズム』(鈴木隆著、集英社新書)



1 女性はフェロモンが違う男性に惹かれる？

フェロモンのタイプはHLA型(体細胞の血液型のようなもの)によって遺伝的に決まる。人の体細胞(生殖細胞をのぞく)は、HLA型によって12種にわけられるが、女性はHLA型が異なる男性に惹かれるという研究結果が出ている。あの人にも、じつは見た目や中身じゃなくてフェロモンで惹かれているのかも!?
参考文献:『男は匂いで選びなさい』(山元大輔著、ベスト新書)、Biological Sciences, Vol. 260, No. 1359. (Jun. 22, 1995), pp. 245-249.



体臭にまつわる エトセトラ

じつのところ、体臭は嫌われ者というだけではありません。体臭で病気がわかったり、体臭で恋をする、なんてことも。体臭と向き合う前に、まずはトリビアをご紹介します！

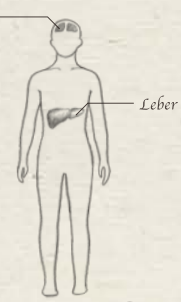


4 愛しいあの子の体臭を香水で再現

2015年にフランスの企業KALAIN社が、亡くなった人の衣服についたニオイから、香水をつくり出す技術を開発し、製品化している。子どもが生まれたときの記念にも使われる。費用は約609ドル(日本円で約7万円。2017年7月時点)。好きな人なら体臭まで愛しやすよね。

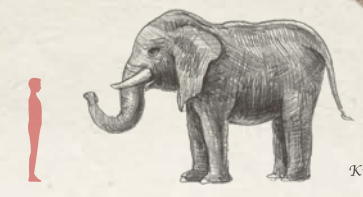
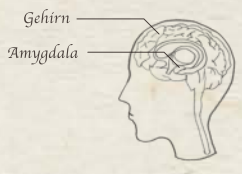
3 魚臭がするときは代謝異常を疑え!?

体臭は病気のシグナルの場合もある。たとえば魚臭いと「魚臭症候群(代謝異常の病気のひとつ)」、甘酸っぱいニオイだと「糖尿病」、腐った卵のニオイだと「胃の障害」、ネズミ臭だと「肝機能の障害」などを示唆することがある。あなたは大丈夫ですか？
参考文献:『気になる口臭・体臭・加齢臭』(五味常明著、旬報社)



5 恐怖はニオイで伝染する!?

2009年、米科学誌に発表された論文によると、スカイダイビングに初めて挑戦する人がワキの下にかく冷や汗を別の被験者に嗅がせると、恐怖や不安をつかさどる脳の扁桃体が活性化した。「ニオイによって恐怖が伝染する可能性」が指摘された。
参考文献: Mujica-Parodi LR, et al: PLoS One. 2009;4(7):e6415.



6 いちばん鼻がいい生物は……ゾウ!

人にはニオイを認識する嗅覚受容体遺伝子が約400個ある。犬には約800個、ラットには約1200個存在するが、東京大学の研究によって、アフリカゾウには約2000個もあることがわかった。これは人の約5倍に相当する。ゾウの鼻はだてに長いわけではないんです。
参考文献:『東京大学大学院農学生命科学研究科プレスリリース』2014年7月23日



ニオイについて♡

- とくに頭部とうなじのニオイが気になる(または枕がにおう).....C
- とくにワキのニオイが気になる.....A
- とくに胸や背中などのニオイが気になる.....D
- 使い古した油のようなニオイがする.....C
- ロウソクや古い本、青臭いチーズ、枯草のようなニオイがする.....D
- 思春期頃からワキのニオイが気になるようになった.....A

汗について♡

- 汗をたくさんかく.....B
- ワキ汗の量が多い.....A
- とくに手の平や足の裏、ワキの下に汗をかく.....B
- 寝汗をよくかく.....B
- やや粘り気のある汗が出る.....A
- 服や下着のワキ部分がすぐに黄ばむ.....A

生活習慣について♡

- ストレスが溜まっている.....C,D
- 肉食中心の生活をしている.....C,D
- お酒をたくさん飲む.....C,D
- たばこを吸う.....C,D
- 運動不足だ.....C,D

体質について♡

- 太っている.....C,D
- 耳アカが湿っている.....A
- ワキ毛の量が多い(女性の場合はワキ毛が太くてかたい).....A
- 親がワキガだ.....A

年齢について♡

- 年齢が30代半ば〜50代半ばだ.....C
- 年齢が50代半ば以降だ.....D

タイプについて♡

- 人前で緊張しやすい.....B
- 周囲のことを気遣う.....B
- 性格が真面目.....B
- 女性に避けられている気がする.....C

A B C D

スメルちゃん♡

あなたに潜む

チェック

体臭といっても「ワキガ」と「多汗症」でニオイは異なります。また近年、「加齢臭」や「ミドル脂臭」といった体臭も発見されています。チェックリストで自分や家族がどのタイプに当てはまるか確認してみましょう。当てはまるのは1つのタイプとは限りませんよ。



Aが
4個以上
当てはまる人は
ワキガの
可能性が!

Bが
3個以上
当てはまる人は
多汗症の
可能性が!

Cが
5個以上
当てはまる人は
ミドル脂臭の
可能性が!

Dが
4個以上
当てはまる人は
加齢臭の
可能性が!

ワキガ
WAKIWAKI
ワキの下から特別強いニオイを発する症状。
「アポクリン腺」から出る汗が原因。
(解決法はP.8とP.16へ)

多汗症
TAKKY
汗が多量に出る症状。
「エクリン腺」から出る汗が原因。
(解決法はP.8とP.14とP.16へ)

ミドル脂臭
MIDDLE
おもに頭部から発生する「ジアセチル」という物質が原因。
(解決法はP.8とP.12とP.14へ)

加齢臭
CUREY
おもに胸や背中などの体幹部から発生する「ノネナール」という物質が原因。
(解決法はP.8とP.10とP.14へ)

体臭の原因はこの4つ!

アポクリン腺♡

ワキの下やおへその周り、外耳道(耳の穴から鼓膜まで)など体の一部に分布する大きな汗腺(汗を分泌する腺)。アポクリン腺から出る汗はタンパク質や脂質などを含み、粘り気があります。汗に含まれるそれらの物質を細菌が分解した際に生じるニオイがワキガ臭となります。

エクリン腺♡

全身に分布し、1cmに100個以上も存在する小さな汗腺。とくに足の裏には背中や胸部の5〜10倍ものエクリン腺が集中しています。エクリン腺から出る汗は99%水のためほとんどにおいませんが、放置するとニオイの原因になることも。

ジアセチル♡



エクリン腺から出る汗の中に含まれる乳酸が皮膚上の常在細菌に代謝されることによって発生します。皮脂腺(皮脂を分泌する腺)から分泌される成分と結合すると、ニオイが悪化します。30代半ば〜50代半ばでニオイが最も強くなります。



ノネナール♡


年齢を重ねると皮脂腺の中のパルミトレイン酸(脂肪酸の一種)と過酸化脂質が増加し、この2つが結びつくことによって発生します。40代半ばからノネナールが増加します。

24時間で
9つのミッションを実行すれば、
スメルはなくなるだろう!

無臭男に休息なし!

ベビーフット
イージーバックDP60(メンズ) 
ジェルローションがしみ込んだフット
バックに足を浸して洗い流すだけで、
古い角質=ニオイのもとを除去。
1,728円(リベルタ  0120-718-456)

ルシード
薬用デオドラントボディウォッシュ 
薬用スカルプデオシャンプー 



ボディウォッシュは消臭成分が加齢臭
などの体臭・汗臭を消臭、殺菌成分
がニオイ菌を殺菌してニオイの発生
を防ぐ(医薬部外品)。950円(希望
小売価格)。シャンプーは汗臭やミドル
脂臭などのニオイとその元となる頭皮
アブラを除去(医薬部外品)。1,450円
(希望小売価格)。(マダム  0120-37-3337)



21:00 [入浴]
風呂場はスメルケアの最前線だ!

19:00 [帰宅]
洗にくい服にはこれを撃つんだ!





ノンスメル清香水
衣類・布製品・空間用スプレー 無香 
衣類や布製品に染みついた気になる
ニオイを消臭・除菌。空間にも使用
できる。速乾タイプ。オープン価格
(白元アース  03-5681-7691)



21:30 [入浴後]
足のニオイは角質ごと断て!

0:00 [就寝]
カバーを変えて枕のニオイをカットするんだ!




デオエスト 消臭ビローケース 
独自開発の消臭素材を使用した枕
カバー。気になる加齢臭や寝汗の
ニオイなどを手軽に消臭できる。
2,880円(セーレン  03-5411-3028)



ブリーズブロンズ カラーリブソックス 
消臭ブランドの人気靴下。伸縮性の
ある定番リブ編みで、オンオフ問わず
使える一品。1,620円(ライフリング
 03-5272-8888)

8:00 [着替え]
足のスメル対策を怠るな!


アタック 消臭ストロング
独自の「尿臭ブロッカー」を配合し、
汚れはもちろん、いままで落ちにく
かった衣料に染みついた尿臭から
体臭までしっかり落とす。オープン価格
(花王  0120-165-693)



8:30 [洗濯]
衣類についたスメルはこれで根こそぎ落とせ!

9:00 [出勤]
汗を拭い取るハンカチも重要だ!





ブリーズブロンズ ガーゼミニタオルドット
綿をガーゼのように平らに織り上げた
薄手タオル。今治タオルに認証された
唯一の消臭加工マーク付商品。648円
(ライフリング  03-5272-8888)

NON SMELL MAN
24
時間消臭対策!!



17:00 [帰社]
外でかいた汗をそのまま放置するな!



ルシード
カラダと頭皮のデオペーパー 
汗、アブラ、菌をまとめて拭き取れる、
液たっぷりのひたひたペーパー。
カラダから頭皮までこれ1枚でOK。
500円(希望小売価格)。(マダム  0120-37-3337)

13:00 [外出]
出かける前のニオイケアを忘れるな!

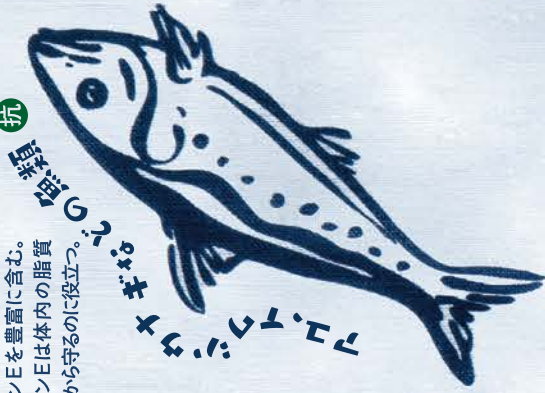


デオウ
薬用プロテクトデオドラントロールオン 
ワキにしっかり塗りこめる直塗り
ロールオンタイプ。ニオイの元に高密
着し、効果が長続きする。オープン
価格(ロート製薬  03-5442-6020)

加齢臭を華麗に改善



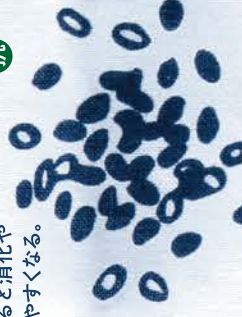
消臭



抗
類
魚
の
油
は
体
内
の
脂
質
を
酸
化
か
ら
守
る
の
に
役
立
つ。

自臭

抗
ゴ
マ
セサミンやビタミンEを豊富に含む。煎ったりすったりすると消化や吸収がされやすくなる。



アルカリ性食品。梅干しに含まれる有機酸には疲労回復効果もある。



抗
陽
「レシトリン」が、肌などの皮脂を豊富に含む。低エネルギーなので肥満防止の食材としても活躍。



インフラボンや大豆サポニンを含む。とくに味噌や納豆は発酵過程でそれらの成分がより増強される。食物繊維やオリゴ糖も含む。



抗
陽
食物繊維を豊富に含む。低エネルギーなので肥満防止の食材としても活躍。

食

和



抗
ア
陽

ビタミンCやE、ベータカロテン、食物繊維、オリゴ糖を含む。プロテコリンは栄養素が多い茎も食べて。



抗
ア
陽

抗
ア
陽
「レシトリン」が、肌などの皮脂を豊富に含む。低エネルギーなので肥満防止の食材としても活躍。



ビタミンCやEを多く含む。ビタミンCは壊れやすいので切るのも絞るのも食べる直前に。

材



抗
陽
玄米、胚芽米

白米に比べてビタミンEや食物繊維を豊富に含む。

抗…抗酸化食品 加齢臭の原因となる過酸化脂質は活性酸素が大量発生したときに増加します。活性酸素を抑制する作用がある食品は抗酸化食品と呼ばれます。(主な成分: ビタミンC、ビタミンE、ベータカロテン、セサミン、ポリフェノール、カテキン、ポリフェノール、イソフラボン、大豆サポニン)

ア…アルカリ性食品 食品を燃やして灰にしたとき、ナトリウムやカリウム、カルシウムなどのアルカリ性を示す元素を多く含む食品です。現代では肉や乳製品などの酸性食品を摂取する機会が多いため、バランスよくアルカリ性食品も摂取することが大切です。(野菜、果物、海藻、きのこ、大豆)

陽…腸内環境を整える食品 体臭のケアのためには、腸内環境を整えて健康を保つことも重要です。食物繊維(大豆、ごぼう、昆布、わかめなど)→便通をよくします。オリゴ糖(大豆、ごぼう、アスパラなど)→ビフィズス菌を増加させて腸を整えます。

加齢臭は、不摂生な食生活や運動不足、喫煙、ストレスなど生活習慣と大きな関係があります。生活習慣に問題があると、皮脂が分泌されやすくなり、ノネールがつくれやすくなります。ノネールを発生させないためには、「抗酸化食品」と「アルカリ性食品」を豊富に含む和食材がおすすめです。

監修:五味常明 先生(プロフィールはP.6)

SHAMPOO

汚れを浮かせて
しっかり落とす

その日のうちに頭皮を清潔な状態にしないと、汚れや不要な皮脂が蓄積してしまうので、毎日夜に洗い流します。ただし、皮脂は汚れから頭皮をバリアする役割を担っているので、洗いすぎるとよくありません。殺菌と消臭効果のあるアミノ酸系シャンプーがおすすめです。

BRUSHING METHOD

入浴前に頭皮をブラッシングすることで、頭皮に付着した汚れが浮きやすくなり、シャンプーの泡立ちがよくなります。先端がとがっていない頭皮用ブラシを使いましょう。



SHAMPOO METHOD

1 シャワーヘッドを持って、湯を頭皮に対して90度にあてる。塗り絵のように頭全体を塗りつぶすように洗い流す。



2 シャンプーを泡立てて指の腹を小刻みに動かして頭皮をマッサージするようにする。とくに後頭部を重点的に洗う。



3 シャンプーをしっかりと洗い流す。とくにすすぎが不十分になりやすい耳の後ろ、もみあげ、襟足は念入りに。



4 タオルで水分をとったあと、ドライヤーで髪の根元から乾かす。頭皮から十分に離して、一か所にあてすぎないようにする。



ミドル男のニオイを
クリーンにする

SCALP MASSAGE

血流をよくする

年齢の経過とともに代謝が悪くなると、血流も悪くなってしまいます。ミドル脂臭を解消・予防するには、マッサージで血流をよくして頭皮の環境を整えることが大切です。育毛や髪のハリ・コシの改善にも効果があります。

EASY MASSAGE

仕事の合間に

げんこつをにぎって指の第二関節で、頭から顔にかけてを鼻の奥に向かって痛気持ちいい程度に押します。さまざまな方向から、鼻の奥に対してまっすぐになるように押します。毎日1分程度行なってください。



OIL MASSAGE

シャンプー前に

毛穴の汚れはシャンプーではとりにくいので、オイルで頭皮をやわらかくしてマッサージするのが効果的です。2週間に1回程度行なってください。オイルは純度100%で香料・防腐剤不使用のもの。ホホバオイルやアルガンオイルなどがおすすめです。

1 髪の分け目にオイルをつけてなじませる。頭頂部より少し後ろに向かって、下から頭皮を引き上げるように指の腹をくるくるとまわしながらまんべんなくマッサージする。目安は1分程度。長くてよい。



2 シャンプー法の1のようにして、しっかりとオイルを洗い流す。
SHAMPOO METHODへ。

【取材協力】磯邊恵実さん：ヘッドスパサロンCARINA GINZAのスパニスト。
ヘッドスパサロンCARINA GINZA 東京都中央区銀座1-6-6 GINZA ARROWS 8F
TEL:03-6228-7705 <http://carina-ginza.com/>



SELF HAIR-CARE

ミドル脂臭は頭部を中心に発生します。正しいブラッシング&シャンプー法で汚れをしっかりと落とし、頭皮マッサージで血流をよくすることで、ニオイの発生を防ぎましょう。

汗

汗トレで 寝たふり汗腺を 目覚めさせよう!

エクリン腺から出る汗は本来、水分とわずかな塩分だけの「よい汗」で、蒸発しやすく、体温調節もスムーズに行なわれます。しかし、運動不足だったり、クーラーに頼りすぎて、汗をかく機会が減ってしまうと、エクリン腺が正常に働かなくなり、ミネラル分を含んで蒸発しにくく、体温調節がうまく行なわれない「悪い汗」になってしまいます。「よい汗」をかくために、日々の入浴で汗腺トレーニングをしましょう!

入浴前も入浴中も
水分補給を忘れずに!



高温で手足浴

43~44°Cくらいのお湯を3分の1ほど張ってバスチェアなどを入れて座り、膝から下と肘から先を10~15分ほどつける。

手や足の汗腺は機能が衰えやすいため、集中的に鍛える。温められた手や足の血液が全身をめぐるため体が芯まで温まり、「よい汗」をかくことができる。



微温で半身浴

水かぬるま湯を加えて36~38°Cくらいにし、みぞおちあたりまでお湯につかり、10~15分ほど半身浴をする。

半身浴をすると汗が出る。この汗が体温や脳の温度が上がりすぎるのを防ぐ。また半身浴では副交感神経が優位になるため、「高温で手足浴」で高ぶった交感神経を鎮めるのにも役立つ。

Wake Up!

ト



ショウガ ドリンクを飲む

すりおろしたショウガにハチミツを加え、お湯で溶いたショウガドリンクを入浴後に飲む。

ショウガには発汗を促す作用がある。

Point!

汗トレの3つの注意点

①優しく拭き取る

汗腺はデリケートなため、タオルでゴシゴシと拭き取らず、肌の湿り気を残す程度に拭く。



②汗がひいてから服を着る

自然に発汗させたあと、汗が自然に乾いてから服を着る。



③クーラーをつけない

クーラーをつけてほった体を急に冷ますと自然な発汗がさまたげられてしまう。ゆっくりと汗を出し、その汗の力で自然に温度を下げる。



Hot! Hot!

発汗を助ける入浴剤レシピ

血行を促進して体を温める効果がある自然素材を使った入浴剤の作り方をご紹介します。

ショウガ風呂

ショウガの絞り汁かスライスをお湯に入れる。もしくは、すりおろしたショウガを布袋に詰めてお湯に入れる。



みかん風呂

①みかんの皮を陰干しにして乾燥させる。②約20個の皮が集まったら、布袋に詰めてお湯に入れる。



大根の葉風呂

①大根1本分の葉を、風通しのよい日陰で2~10日間干す。②干した葉を細かく刻み、布袋に詰めてお湯に入れる。生の葉を刻んで作った絞り汁を入れてもよい。



粗塩風呂

自然の粗塩をひとつかみ(30グラム程度)お湯に入れる。



※高齢者や血圧が高い人、皮膚が弱い人はやけどに注意して、ややぬるめのお湯にしてください。

WA・KI・GA 治療 どちらを選ぶ？

1 ボトックス注射法

発汗抑制成分を注入する

ボトックス(ボツリヌス菌の毒素を無害化したもの)をワキの下に局所注入して、交感神経の末端で発汗を促進させているアセチルコリンという神経伝達物質の放出を阻害します。多汗症にも効果があります。



4 皮下組織吸引法

アポクリン腺を吸い出す

吸引器でアポクリン腺を吸い出します。超音波でアポクリン腺を破壊してから吸引する方法もあります(超音波法)。



6 剪除法(皮弁法)

アポクリン腺をかき取る

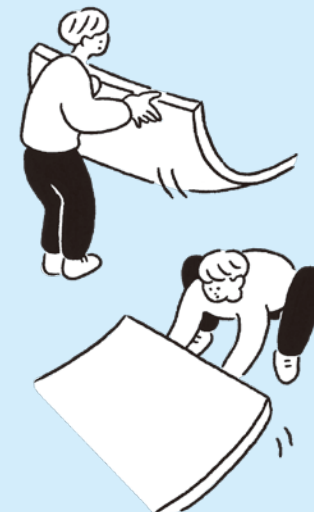
皮膚を裏返し、クーパーというハサミ状の器具で、アポクリン腺と皮脂腺をかき取ります。



7 直視下剥離法(五味法)

アポクリン腺をはがす

クーパーで皮膚と脂肪層とアポクリン腺をいねいにはがします。アポクリン腺の摘出がスムーズで取り残しも少ないのが特徴です。



軽減療法

or

根治療法

2 小林式絶縁針電気凝固法

アポクリン腺を破壊する

細い絶縁針を毛根の一つ一つに刺し、高周波電流を流して毛根組織と皮脂腺、アポクリン腺を同時に熱凝固して破壊します。永久脱毛の効果もあります。



5 皮下組織削除法

アポクリン腺をかき出す

特殊なローラーを装着したハサミ状の専用器具でアポクリン腺をかき出します。



3 ミラドライ

アポクリン腺とエクリン腺を破壊する

ミラドライという機器でマイクロ(電磁)波を照射して、その熱によってアポクリン腺とエクリン腺の両方を破壊します。多汗症にも効果があります。



- ◎軽度～中程度のワキガ
- ◎多汗症
- ◎なるべく傷を残したくない
- ◎完全に汗やニオイが消えなくても軽減すればよい

と思っている方へ

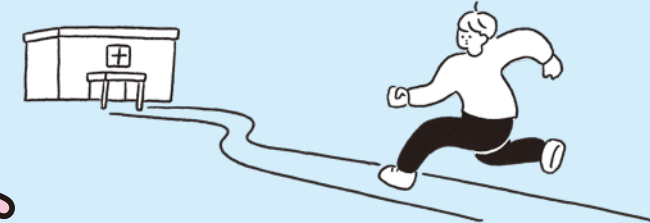
- ◎強度のワキガ
- ◎傷が残る可能性があっても確実に治したい

と思っている方へ

①②③(外科手術以外の治療法)3か月～半年ぐらいで効き目がなくなり、何度か行なっていくうちに軽減する人や、一度でずっと効き目が続く人があるなど個人差があります(ミラドライは半永久的といわれています)。またエクリン腺を摘出できないため、発汗量を減らすことはできません。④⑦(直視下手術法)医師が直接、手術対象となる部位を見ながら自分の手で行ないます。その後、ガーゼを皮膚に

直接縫い付ける圧迫固定法(タイオーバー法)で切開部分の自然な癒着を促します。④⑤(非直視下手術法)医師が直接、手術対象となる部位を見ることなく機械を頼りに行ないます。持続期間は半永久的といわれていますが、アポクリン腺を完全に除去することは難しいと

制汗剤は軽度の人には効果がありますが、中程度以上の人を使うと、ワキガ臭と制汗剤のニオイが混ざってしまうこともあります。もっとしっかり解決したい人は専門のクリニックや皮膚科を受診してみてください。治療には大きくわけて軽減療法と根治療法の2種類があります。どの方法にするかは担当の医師とよく相談してください。※医師が治療を要する状態であると認めた場合、保険適用となる治療法もあります(保険医療機関の場合)。詳細は病院やクリニックでご確認ください。監修:五味常明先生(プロフィールはP.6)



★更年期体臭

解決法

体温調節しやすいように外出時は脱ぎ着しやすい重ね着をしましょう。



女性の更年期障害の症状のひとつに、全身に汗をびっしょりかくことがあげられます。これは、女性ホルモンの急激な減少によって、ホルモンバランスが乱れることが原因と考えられています。ホルモンバランスが乱れると体温調節がうまくいけなくなり、体を動かしていないのに汗が出てくるのです。

★疲労臭

解決法

肝臓を休ませることが大切。飲酒を控えて休肝日を設けましょう。また、規則正しい生活とバランスの良い食事を心がけましょう。また、出来るかぎりストレスの軽減をはかることも大切です。



体に疲労が蓄積したときに出る体臭。これは、肝機能が低下したというサインかもしれません。疲労の蓄積やストレス、睡眠不足、過度な飲酒、食べすぎなどによって肝機能は低下してしまいます。肝機能が低下すると、体内でたんぱく質を分解したときに出るアンモニアが、肝臓で十分に分解されなくなってしまいます。アンモニアには独特のニオイがあり、それが体臭や口臭になってしまうのです。

あなたも私も
実はニオイ
ってる!?

まだまだまだある 意外なニオイ!

★ダイエット臭

解決法

糖質制限をはじめとする過度な食事制限によるダイエットは避けることが賢明です。



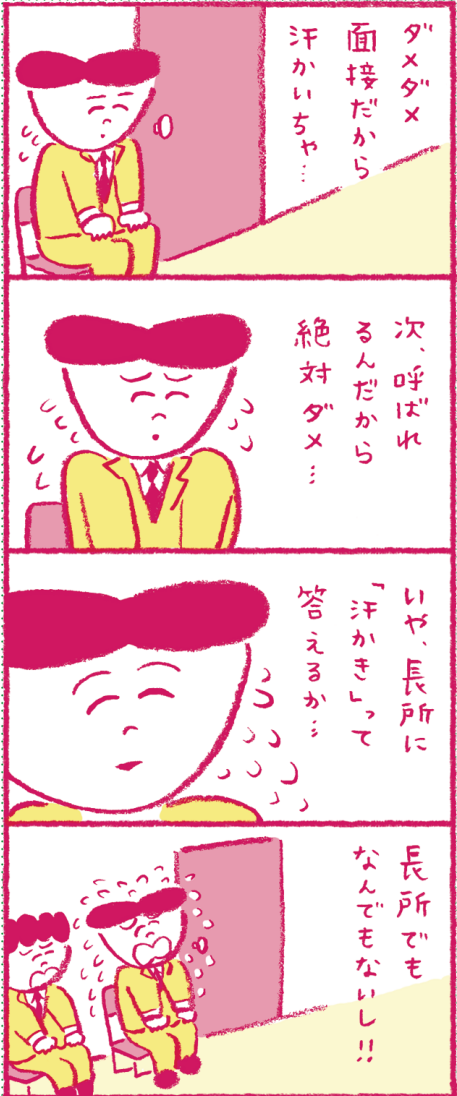
糖質制限をはじめとする極端な食事制限をしたときに、出る、甘酸っぱいニオイ。これは体内のケトン体の増加が原因です。摂取エネルギーが不足すると、体が飢餓状態となり、体内にストックした脂肪を多く燃焼させてエネルギーを得ようとします。脂肪が燃焼すると、副産物としてケトン体という物質が生じます。ケトン体には独特のニオイがあり、それが甘酸っぱいニオイの口臭や体臭としてあらわれるのです。

★精神性発汗

(多汗症の一種)

解決法

「対策をしているから大丈夫」と自信をもちましょう。一方で、汗を止めようとすると止まらないので「汗をかいてもいい」とのくらい汗をかけるか試してみよう」と聞き直ることも有効です。



緊張や不安などのストレスを感じたときに体の一部にだけ極端に汗が出ることです。まわりを気遣う人になりやすく、「汗をかいたらいけない」と思って緊張するとますます汗が止まらなくなります。悪化すると、他人の態度やしぐさなどを「自分の体臭のせいだ」と思ってしまいます。体臭に悩んで受診する患者さんのうち、約7割が「精神性発汗」で、ワキガとの混合型の人もあります。

私もユース

してゐるんだけど、

トゥギャザーしない？

ルー大柴さん (タレント)

「私もユースしてゐるんだけど、トゥギャザーしない？」と、さりげなく制汗剤を渡す。相手が大切なパートナーだったら、「あなたを思っている私だからトゥデイははつきりセイするけど、サムタイム・スメルがするのでこれユースして♡」とキュートに制汗剤を渡そう。



バラエティタレントや俳優として活躍。日本語と英語が混ざったルー語で大人気。MOTTAINAIプロジェクトに賛同し、環境活動にも取り組む。
公式Twitter: @louoshiba_

お客様に不快な思いをさせないように スタッフ全体で気をつけましょう。

境良成さん (THE BARBER 統括マネージャー)



都内に7店舗を構えるTHE BARBERを統括。理容師としてのほか、マネージメントやスタッフ教育を行なっている。



THE BARBER渋谷店
〒150-0044
東京都渋谷区円山町
22-15 1F
TEL 03-5728-6558

お客様と非常に近い状態で接客するので、スタッフにはユニホームや仕事着を清潔に保つように指導しています。ですので、個人に対してではなく職場全体で、あえて香水のつけ方から話をします。「最近、お客様が不快になるくらい香水をつけている方がいるようです。ユニホームや仕事着はこまめに洗濯をして、お客様に不快な思いをさせないようにスタッフ全体で気をつけましょう。夏場は汗が多くなりますし、もちろん体臭も多く出ます。冬場は重ね着で蒸れてしまうので、きちんと自己管理をしましょう」という感じで伝えます。

会社ではお互いにプロなので、部下であれば私から、同僚の場合は上司から伝えてもらいます。もちろん、一対一で話します。「プロとしての大事なフィードバックなので、ちゃんと受けとめて欲しい。君の体臭に関してだ。これは君個人の問題だけではなく会社全体にも影響する可能性があるところだから、きちんと医療機関で診てもらってきてほしい。そして対処法を学んで実践してほしい。君ほどの才能の持ち主が、体臭が原因でお客さまとの信頼関係が壊れてしまったら、君にとってもだが、我が社にとっても大きな損失だ。君は将来もっと活躍できるはずだから、今のうちに治せるものは治したほうがいいとは思わないか」



90年から「ザ・リッツ・カールトン・ホテル」に勤めはじめ、94年に日本支社長に就任。10年に「人とホスピタリティ研究所」を設立し、リーダー研修や企業研修などを行なっている。



「品格を磨く」
(ディスカヴァー・トゥエンティワン)

君にとってもだが、 我が社にとっても 大きな損失だ。

高野登さん (ザ・リッツ・カールトンホテル前日本支社長、人とホスピタリティ研究所所長)

体臭を本人に伝える

その道の
プロに聞く！

トバ集

体臭のする方に指摘するとき、伝え方によっては関係が悪化してしまう可能性があります。相手にとって最適な伝え方とはどのようなものが、各方面で活躍されている6名の方々に聞いてみました。ぜひ参考にしてください。



「hasunohaお坊ちゃん悩み相談室」
(小学館集英社プロダクション)

静岡市にある鳳林寺の住職。回答者がすべてお坊さんという異色のお悩み相談サイト「hasunoha」でも大人気。hasunoha <https://hasunoha.jp/>

なんだろうこの 懐かしいニオイ。 亡くなった 父親を思い出す

平尾光禪さん (鳳林寺住職)

キンモクセイの香りひとつをとっても「良い香りだ」と感じる人もあれば「これはトイレのニオイだ」と感じる人もいます。ニオイはただのニオイ。それに好き嫌いをつけているのはあなた自身だということに気がつきましょう。ですので、例えば加齢臭が気になるのなら「なんだろうこの懐かしいニオイ。亡くなった父親を思い出す」などと、加齢臭を思わせるフレーズを言って本人に気づかせてみるのはいかがでしょうか？

匂いも社会人として 重要なマナー、 仕事のうち！

晴香葉子さん (心理学者)



作家・心理学者・心理コンサルタント。テレビ、ラジオ、雑誌などメディアでの心理解説を多数行ない、心理学・コミュニケーション学について、さまざまな角度から情報を提供している。



『なぜ、いちばん好きな人とうまくいかないのか?』(青春出版社)

「ルール化する」のがおすすめですが、「匂いも社会人として重要なマナー、仕事のうち！」と職場の共通目標にしてフィードバックし合う機会を設けてください。オフィシャルな場ならば傷つけるリスクは下がり、行動を改める積極性が高まります。ご主人ならば、デオドラントソープで背中を流し、「匂いがなくなっただけよくなったー若々しいー」と褒めてあげましょう。男性は良い結果につながることであれば「やってみよう」という意欲が高まります。

私はこの匂いも 込みで好きなんだけど、 周りには不快に思う人もいるかも。

鈴木あきえさん (タレント)



「王様のブランチ」(TBS)などのテレビ番組のほか、bayfm「The BAY☆LINE」でも木曜MCとして活躍中。



「誰でも3分うちとけるほんの少しのコツ」(かんき出版)

その人だけ責めるのではなく、「自分も、みんなも、この時期臭う」というスタンスで指摘します。その人だけでなく、店全体にお客様からクレームが入ったとか、「匂いに敏感なお客様もいるからみんな気をつけましょう」と言うと本人にも意識してもらえていいかなと思います。相手夫婦の場合は、言えるのは自分しかいないので、ハッキリ言うと思います。ただ、ストレートに言いすぎたり、臭くて嫌だというテンションで言うと傷つけてしまうかもしれないので、「私はこの匂いも込みで好きなんだけど、周りには不快に思う人もいるかも」とか「一緒に気をつけよう」というニュアンスで伝えます。

読者プレゼント present! present!

5名様
PRESENT



ノンスメル清水香
衣類・布製品・
空間用スプレー 無香

衣類や布製品に染みつけた
気になるニオイを消臭・除菌。
空間にも使用できます。速乾
タイプ。容量300ml。

(問)白元アース 03-5681-7691

5名様
PRESENT



デオ・オウ
薬用プロテクト
デオドラント ロールオン

ワキにしっかり塗りこめる直
塗りロールオンタイプ。ニオイ
の元に高密着し、効果が長続
きます。

(問)ロート製薬 03-5442-6020

10名様
PRESENT



ルシード
カラダと頭皮の
デオーパー

汗、アブラ、菌をまとめて拭き
取れる、液たっぷりのひたひた
ペーパー。カラダから頭皮まで
これ1枚でOK。30枚入。無香料。

(問)マンダム 0120-37-3337

20名様
PRESENT



ブリーズブロンズ
フェイスタオル
(オフホワイト)

消臭力と肌に優しい弱酸性
の特性を持つフェイスタオル。
今治タオルに認証された唯一
の消臭加工マーク付製品です。
33cm×80cm。

(問)ライフリング 03-5272-8888

20名様
PRESENT



ブリーズブロンズ
カラーリブソックス
(ブラック)

消臭ブランドの人気靴下。
伸縮性のある定番リブ編みで、
オンオフ問わず使える一品です。
25~27cm。

(問)ライフリング 03-5272-8888

3名様
PRESENT



ベビーフット
イーザーパック
DP60 (メンズ)

ジェルローションがしみ込んだ
フットパックに足を浸して洗い
流すだけで、古い角質を除去
できます。1枚入。

(問)リベルタ 0120-718-456

5名様
PRESENT



デオエスト
消臭ピローケース
(オフホワイト)

独自開発の消臭素材を使用
した枕カバー。気になる加齢
臭や寝汗のニオイなどを手軽
に消臭できます。43cm×63cm。

(問)セーレン 03-5411-3028

10名様
PRESENT



ルシード
薬用スカルプ
デオシャンプー

汗臭やミドル脂質などのニオ
イとその元となる頭皮アブラ
をしっかり除去します。容量
450ml。無香料、ノンシリコン
処方。(医薬部外品)

(問)マンダム 0120-37-3337

応募要項

ご応募の際は、①郵便番号、②住所、③氏名、④電話
番号、⑤ご希望の商品名、⑥この情報誌の感想を
ご記入ください。締め切りは、2017年8月31日(木)
(おハガキの場合、当日消印有効)です。
※当選発表は、賞品の発送をもってかえさせていただきます。

送付先

おハガキ

〒100-0005 東京都千代田区丸の内2-2-2
株式会社アイセイ薬局コーポレート・コミュニ
ケーション部「読者プレゼント」係まで。

メール/応募フォーム(QRコード)

hgm@aisei.co.jp
※件名に「読者プレゼント」
とご入力ください。



これまでにない、ブリーズブロンズの
消臭力を体感していただくために。



産地にこだわった日本品質



明確な消臭試験データと安全性



洗濯しても消臭力が持続する耐久性



消臭加工

繊維が臭気成分と触れることにより、
臭気量を減少させます。
臭気力デコロー：汗臭
認証番号 017-10-A
-0101-繊維評価技術協議会
認定。ISO9001-2015認証取得企業
株式会社ライフリング

ブリーズブロンズの製品は、消臭効果と安
全性に関する厳しい基準をクリアした「SEK
マーク(消臭加工)」に認証されています。



imabari towel
Japan

ブリーズブロンズのタオル製品は、愛媛県
今治市で織り上げから染色まで一貫生産さ
れた「今治タオル」にも認証されています。



BreezeBronze®

SPECIAL
ODOR-REMOVAL
PRODUCT



S-1
カラーリブソックス
グレー・ネイビー
ブラック・ブラウン
¥1,500 (+税)
日本製



くわしくはWEBへ