

「汗・ニオイ」に関する意識調査

夏の汗・ニオイ事情を徹底調査

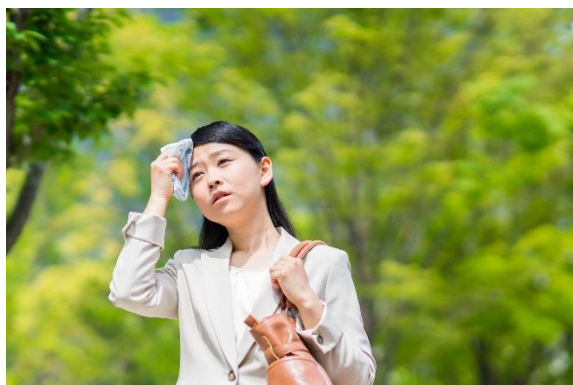
正しい対策をしている汗・ニオイ対策優等生は約1割！

体臭タイプ別チェックシートであなたのニオイタイプを判定
美容皮膚科医・慶田先生に聞く“汗・ニオイ対策のポイント”3つ公開

いよいよ本格的な夏がやってきます。夏は、暑さとともに汗やニオイに悩まされる人が少なくありません。また薄着になることも多いため、汗やニオイについてより気になる時期になるかと思えます。この度、健やかな暮らしを提案するリンナイ株式会社(本社:愛知県名古屋市、社長:内藤 弘康)では汗・ニオイの実態を探るべく、全国20~60代の男女計1,000名を対象に、「汗・ニオイ」に関する意識調査を実施しました。

主な調査結果

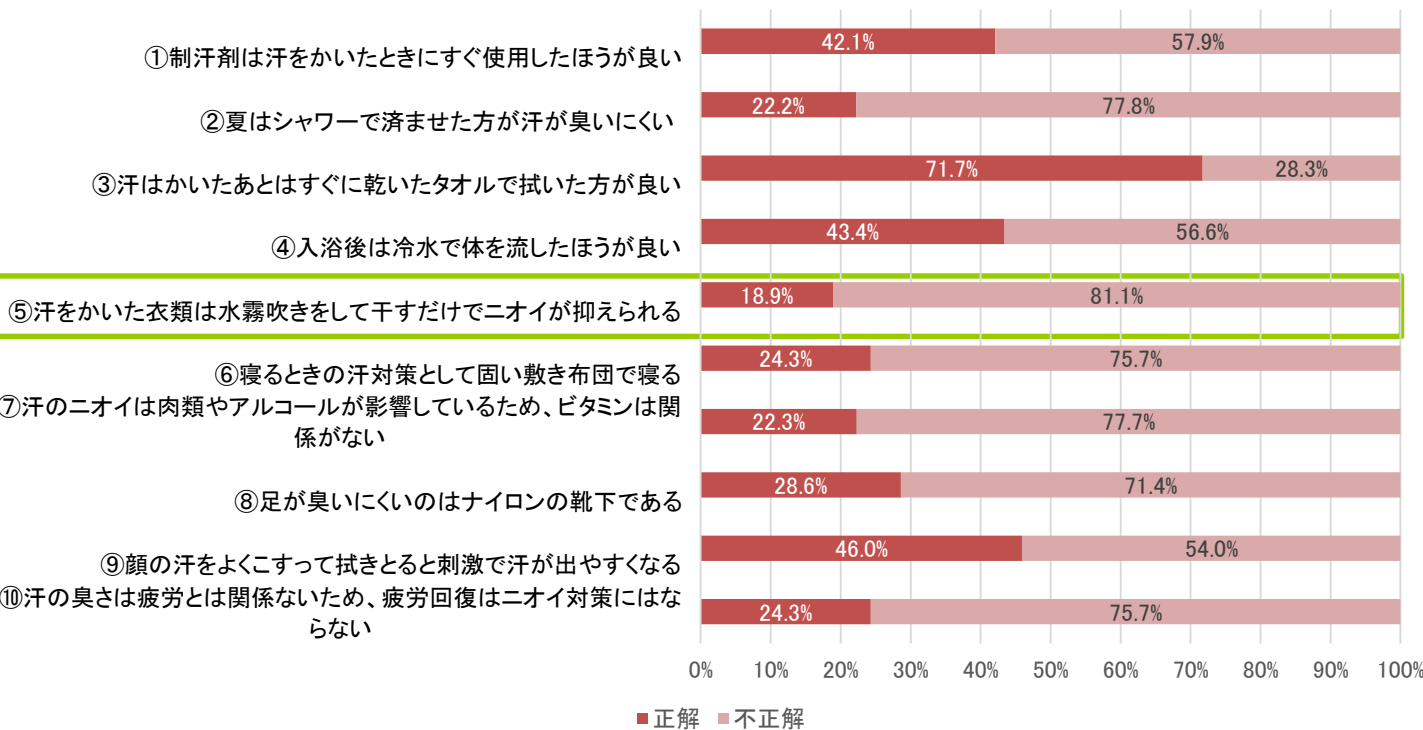
- ✓汗・ニオイに悩んでいる人は約6割いることが判明 女性の方が悩んでいる方が多いという結果に
- ✓汗・ニオイ対策を正しく実践できている“汗・ニオイ対策優等生”は約1割という結果に
- ✓汗・ニオイが気になる部位は「わき」が1番多いという結果に
- ✓男性の6割が汗・ニオイ対策を実施していないことが判明
- ✓周りの人の汗・ニオイが気になる場面は「電車やバスに乗っているとき」が1位に
- ✓顔の汗・ニオイについて気になる人は約7割いるという結果に
- ✓加齢臭に悩んでいるのは、50代女性、40代男性が最も多いことが判明



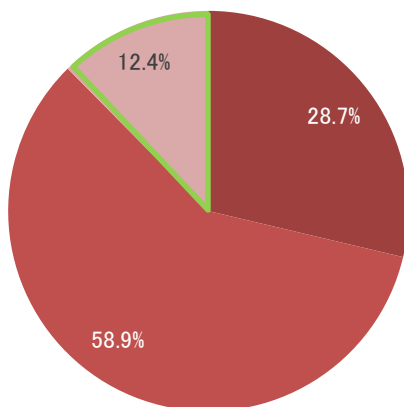
汗・ニオイ専門家 慶田先生監修「汗・ニオイ対策チェックテスト」 汗・ニオイ対策を正しく実践できている“汗・ニオイ対策優等生”は 約1割という結果に

汗・ニオイの対策を正しくできているかどうかを確認する簡易テストを、美容皮膚科医・慶田先生に作成いただきました。全10問の「汗・ニオイ対策知識テスト」の平均正解数は5問となり、8問以上正解の“汗・ニオイ対策優等生”は約1割にとどまりました。設問の中で最も正答率が低かったのは「Q.5 汗をかいた衣類は水霧吹きをして干すだけでニオイが抑えられる(正答は○)」となりました。詳しい解説は4ページをご確認ください。

Q1. 汗・ニオイに関する内容について、正しいと思うものは○、間違っていると思うものは×をお選びください。(単一回答 N=1,000)



【理解度判定】



8問以上正解の
“汗・ニオイ対策優等生”
約1割

- 0-4問 【間違った汗・ニオイ対策をしている可能性大】
- 5-7問 【合格点！汗・ニオイ対策をしっかりとできている証拠！】
- 8問以上 【汗・ニオイ対策優等生！文句なしの結果です！】

【慶田先生コメント】

蒸し暑い日本の夏は、自分の汗のニオイや体臭が気になりますね。自己流の対策では思ったような結果が出ないものです。汗に関するトラブルは皮膚科医が診療するのですが、一般の皮膚科では正しいスキンケア指導まで行き届かないことが多いと思います。

今回の調査で、汗とニオイに関する基礎知識を啓発する必要性を強く感じました。

日頃、良かれと思ってやっていた汗・ニオイ対策が実は効果がないということもあるかもしれません。この機会に、ご自身の汗・ニオイ対策理解度をチェックし、汗・ニオイ対策の仕方を見直してはいかがでしょうか。この夏の汗・ニオイの悩みも解決するかもしれません。

汗・ニオイ対策チェックテスト

美容皮膚科医 慶田朋子先生監修

正解 不正解

- | | 正解 | 不正解 |
|---------------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. 制汗剤は汗をかいたときにすぐ使用したほうが良い | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. 夏はシャワーで済ませた方が汗が臭いにくい | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. 汗をかいたあとはすぐに乾いたタオルで拭いたほうが良い | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. 入浴後は冷水で体を流したほうが良い | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. 汗をかいた衣類は水霧吹きをして干すだけでニオイが抑えられる | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. 寝るときの汗対策として固い敷き布団で寝る | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. 汗のニオイは肉類やアルコールが影響しているため、ビタミンは関係がない | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. 足が臭いにくいのはナイロンの靴下である | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. 顔の汗をよくこすって拭きとると刺激で汗が出やすくなる | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. 汗の臭さは疲労とは関係ないため、疲労回復はニオイ対策にはならない | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

8問以上正解	汗・ニオイ対策優等生！この夏は準備バッチリ！
5問～7問正解	合格点ですが、より正しい汗とニオイの対策法を知ることによって夏をノーストレスで乗り切りましょう！
0問～4問正解	間違った対策をしている可能性大！何が間違っているのかきちんと知ることによって今までの汗やニオイの悩みも解決されるかも！

汗・ニオイ対策チェックテスト<解説>

正解 不正解

1. 制汗剤は汗をかいたときにすぐ使用したほうが良い

[解説]制汗剤は汗をかく前に汗の出口である汗腺に蓋をして汗が出るのを抑えてくれます。汗をかいてから制汗剤を使っても汗で流されてしまい、本来の効果が期待できないため先に使用したほうが良いです。濡れたタオルで体を拭いたり、わき、そけい部、首などの大きな血管がある場所を冷やしたりして、体全体の体温を下げ、汗を引かせた後に、制汗剤を塗りましょう。

2. 夏はシャワーで済ませた方が汗が臭いにくい

[解説]普段から汗をかいておくことは、“臭わない汗”をかくためには重要です。夏も湯舟に毎日浸かって、エクリン汗腺を活性化し、しっかり汗を出しておく方がいいでしょう。

3. 汗をかいたあとはすぐに乾いたタオルで拭いた方が良い

[解説]人間は汗の水分が蒸発するときの気化熱で体温を下げて体温調節をしています。汗をすぐに拭いてしまうと、体温を下げるができなくなるのでさらに汗が出てしまいます。わき、そけい部、首などの太い血管がある場所を冷やして、体全体の体温を下げ、汗を引かせるのが手取り早い方法です。そのあと、濡れたタオルやウエットティッシュで汗を拭きとりましょう。

4. 入浴後は冷水で体を流したほうが良い

[解説]汗には蒸発するとき皮膚の温度を下げて体温も下げると重要な働きがあります。入浴後、体に熱がこもっているのに、冷水で急激に体を冷やしてしまうと開いた汗腺が閉じてしまい、寝苦しさや寝つきの悪さを感じる場合があります。

5. 汗をかいた衣類は水霧吹きをして干すだけでニオイが抑えられる

[解説]洗濯が難しい衣類の汗のニオイ対策には水霧吹きがおすすめです。水を吹きかけたあとは、干してしっかり風を通すことで水と一緒に汗のニオイも蒸発してくれます。スチーム式アイロンをかければさらに効果的です。洗濯可能な衣類のケアには、漬け置き洗いが効果的。40℃以上のお湯に酸素系漂白剤を溶かして、衣類を漬けましょう。

6. 寝るときの汗対策として固い敷き布団で寝る

[解説]体には“半側発汗(はんそくはつかん)”という仕組みがあり、体の一部が圧迫されていると、その部分の汗が減り反対側が増えるようになっています。この働きを利用し、敷き布団を硬めにすると背中側が圧迫され、蒸発しやすいお腹側により多くの汗をかくことができるので効率よく体温を下げられ、結果的に寝汗の量が減り、快適に寝る事ができます。

7. 汗のニオイは肉類やアルコールが影響しているため、ビタミンは関係がない

[解説]脂肪分の多い食事やアルコールを控えることももちろん大事ですが、脂肪の酸化を防ぐ抗酸化食品を意識して摂取することも体臭や加齢臭を抑えることに効果的です。抗酸化成分は、ビタミンC、ビタミンE、カロチンなどのビタミン類や、トマトやスイカのリコピン、鮭のアスタキサンチン、緑茶のカテキン、ゴマのセサミン、大豆のイソフラボンなどのポリフェノール類があり、様々な食品に含まれます。1日30品目を目指しバランスの良い食事を心がけましょう。

8. 足が臭いにくいのはナイロンの靴下である

[解説]靴の中の高温多湿は菌の温床。角質はニオイ菌のエサ。蒸れにくい靴下の素材はウールやリネンです。これらの天然素材は吸水性や速乾性が優れており夏に履いても蒸れにくいです。また、防水性の高いスニーカーより天然素材の革靴の方が蒸れにくいとも言われています。形状に関しては、サンダルなど通気性が良い構造だと汗が蒸発しやすいのでオススメです。

9. 顔の汗をよくこすって拭きとると刺激で汗が出やすくなる

[解説]こすりすぎると汗が出やすくなるというのは間違い。しかし、汗を放置すると、皮膚の刺激になって汗荒れなど肌トラブルの原因になってしまいます。また、ニオイの原因にもなります。ゴシゴシこすると炎症を起こすので、ガーゼのハンカチなどで優しく押さえるように汗を吸い取ってください。身体用の汗ふきシートで顔を拭くと刺激になる場合があるのでシートを使うなら顔用のものがベターです。肌の弱い方は水で濡らしたハンカチで拭くのが無難です。

10. 汗の臭さは疲労とは関係ないため、疲労回復はニオイ対策にはならない

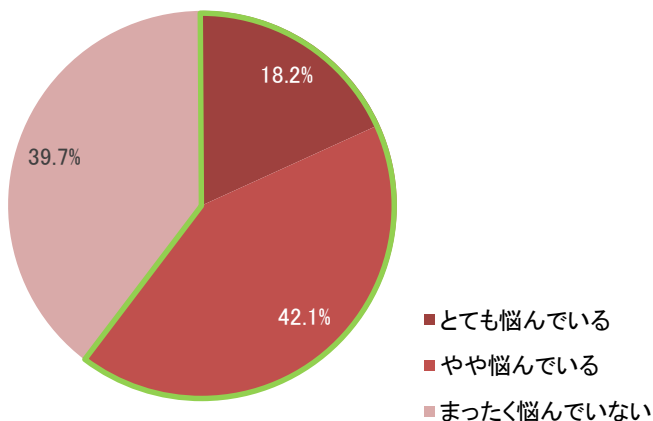
[解説]疲れがたまり肝機能が低下すると汗の中に分解しきれなかったアンモニアなどのニオイ成分が混ざって出てきます。これが“疲労臭”と呼ばれるものです。肝臓の負担になる飲酒も控えましょう。疲れを感じたときはオルニチンやクエン酸を摂取することで疲労臭予防ができます。

汗・ニオイに悩んでいる人は約6割いることが判明 汗・ニオイいずれも女性の方が悩んでいる方が多いという結果に

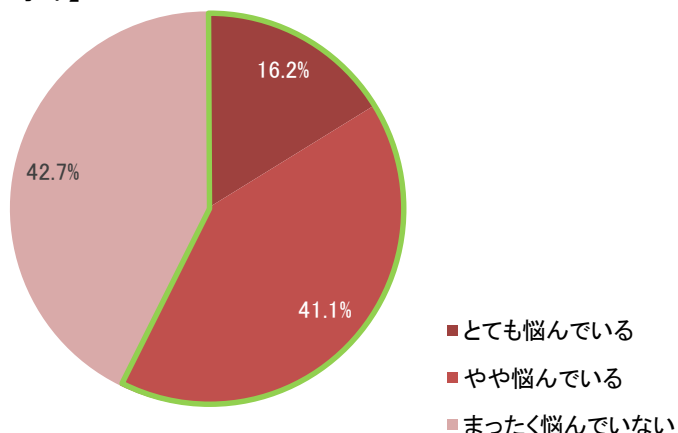
汗・ニオイに悩んでいる方がどれくらいいるのか調査したところ、汗・ニオイともに約6割の方が悩んでいることがわかりました。

Q2.自分の汗・ニオイに悩んでいますか？（単一回答 N=1,000）

【汗】



【ニオイ】

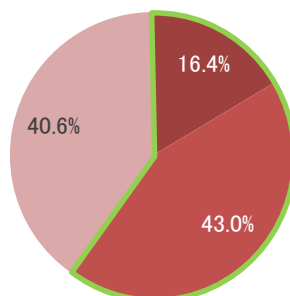
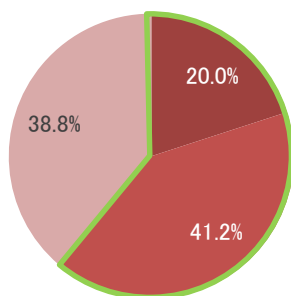


また、それぞれ、汗・ニオイに悩んでいる方のうち、男性、女性に分けて調査したところ、汗・ニオイいずれも男性に比べて女性のほうが悩んでいる人が多いことが判明しました。

<女性>（単一回答 N=500）

<男性>（単一回答 N=500）

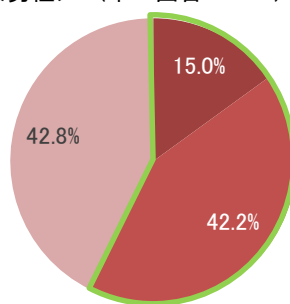
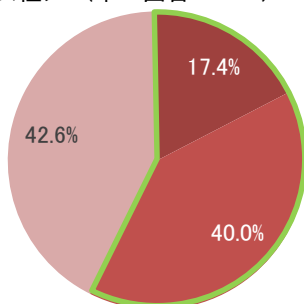
【汗】



【ニオイ】

<女性>（単一回答 N=500）

<男性>（単一回答 N=500）

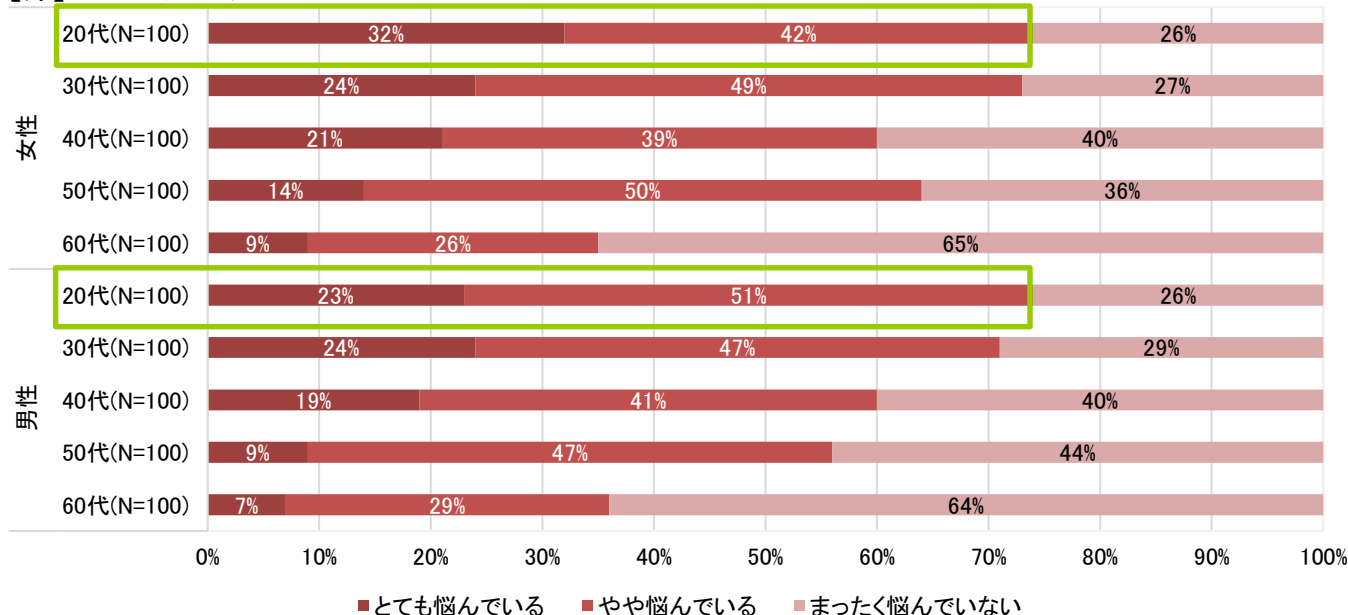


【慶田先生コメント】約6割もの方が、汗やニオイに悩んでいるという結果がでています。思った以上に多いように感じました。高温多湿の環境では、汗のニオイが立ちやすくなります。ニオイ成分は水分と一緒に運ばれ、鼻の嗅上皮に届くからです。そのため、通勤電車やオフィスなど密閉空間では特に気になります。男性の方が、筋肉質で体温が高く代謝が良いので、発汗量が多く、女性よりニオイやすいはずなのですが、悩んでいる方の割合は女性の方が多いという結果でした。「女性は臭くないもの」というジェンダーイメージを保つために、少しのニオイにも敏感になっているのかもしれませんが、ニオイが心配になりすぎると、対人関係において消極的になったり、自己評価が下がる場合があります。

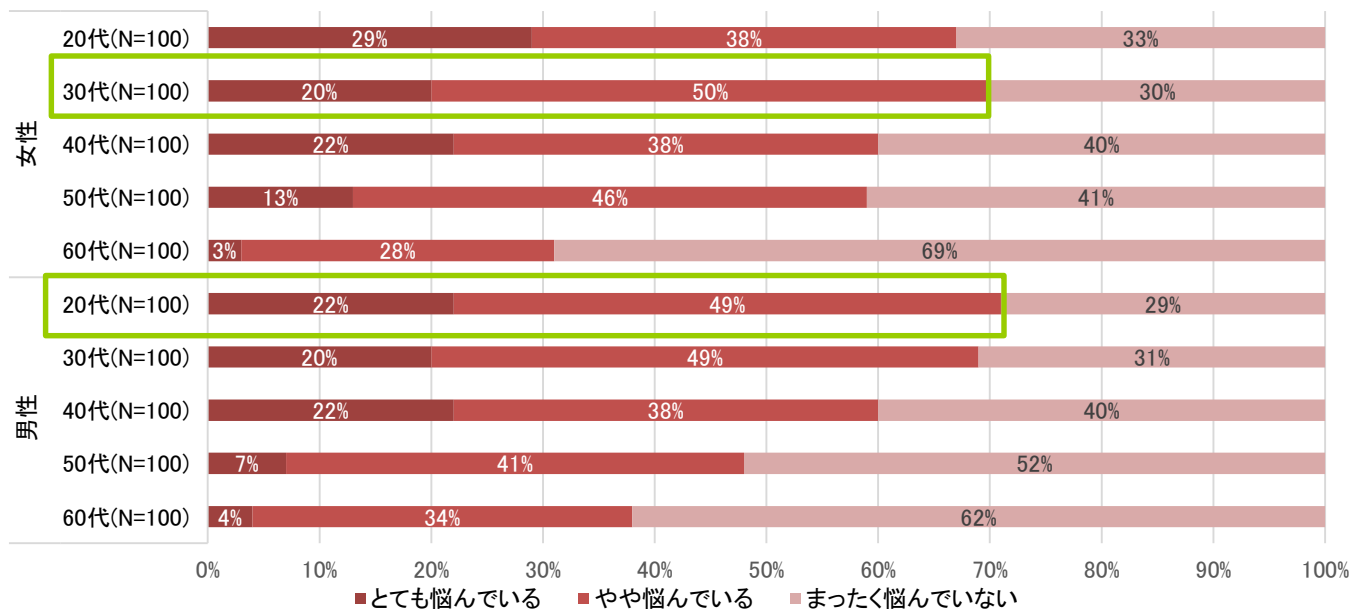
汗に悩んでいるのは男女ともに20代が多いということが判明 ニオイにおいては20代男性、30代女性が1番悩んでいることが判明

性別・年代ごとに見てみると、汗については女性・男性ともに20代が最も多く悩んでいることがわかります。次いで、男女ともに30代が多いという結果になりました。また、ニオイについては、30代女性、20代男性が1番悩んでいることが判明しました。次いで、女性は20代、男性は30代が悩んでいるという結果になっています。若いの方が汗・ニオイに悩んでいるということが見受けられます。

【汗】(単一回答 N=1,000)



【ニオイ】(単一回答 N=1,000)

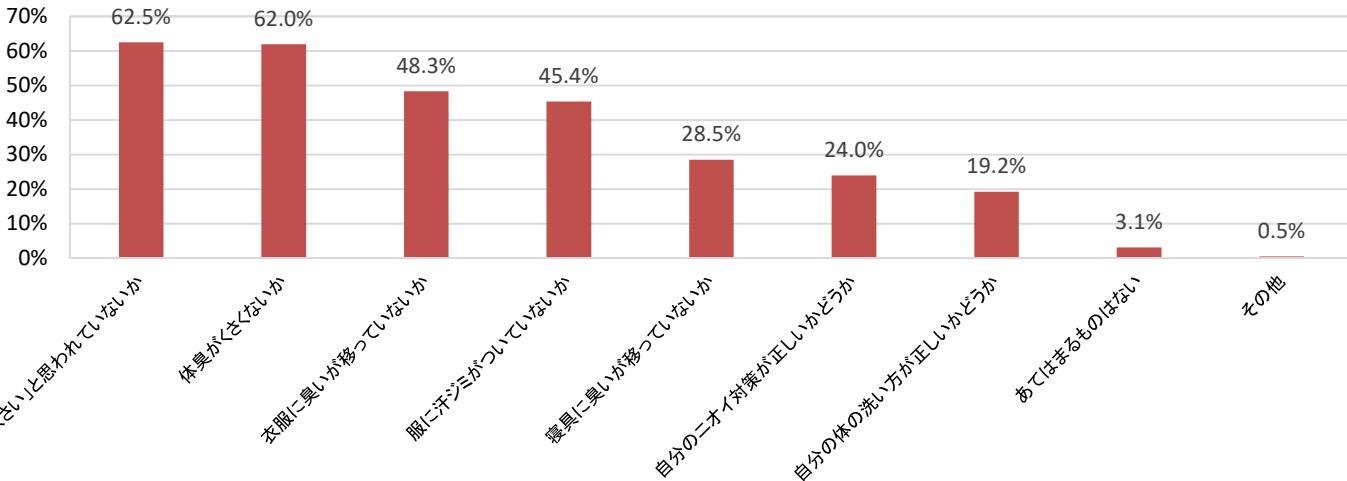


【慶田先生コメント】若いの方が汗・ニオイに悩んでいるという結果になりました。これは至極当然で、運動量が多く、代謝が良く、汗腺の機能も活発な若い世代では発汗量が多くなり、その結果、汗臭さも出やすくなります。また、若い世代は性ホルモンの分泌量が多く、アポクリン汗腺由来のニオイも強くなる傾向があります。

汗やニオイの悩みについては 《周囲に「くさい」と思われていないか》が最も多い結果に 汗・ニオイが気になる場面は「運動をしたとき」が1位にランクイン

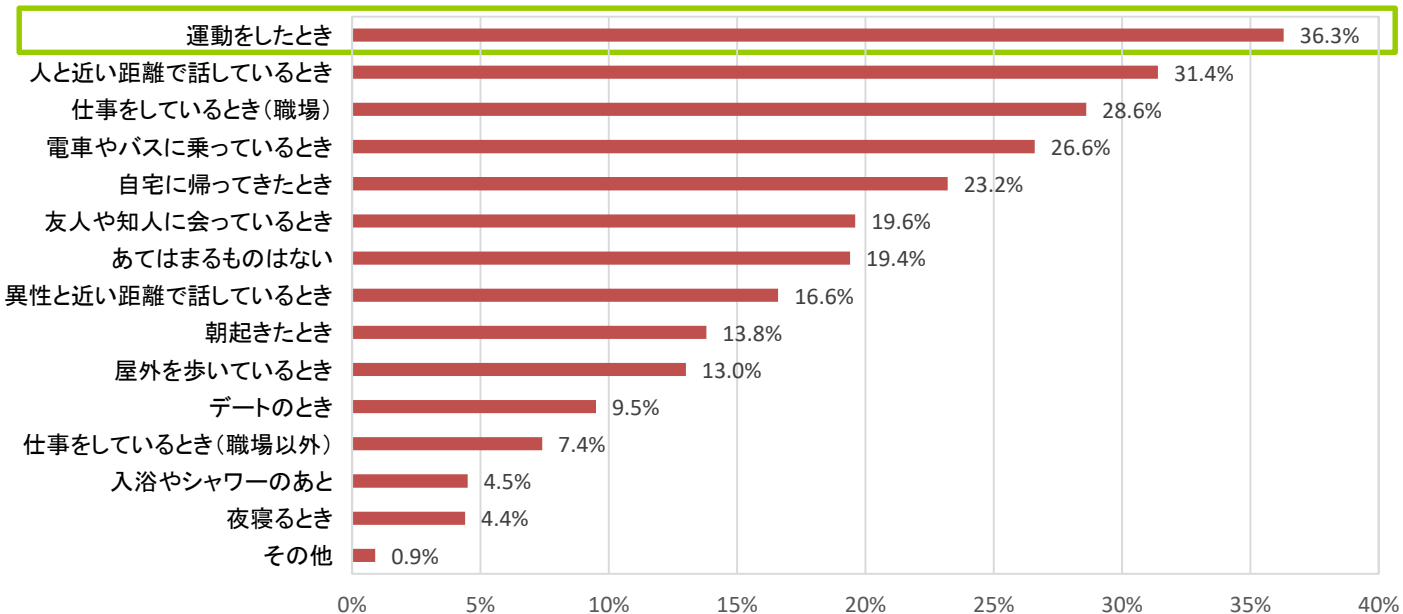
汗・ニオイについて悩んでいると答えた方に、どんなことで悩んでいるのか聞いてみました。その結果、《周囲に「くさい」と思われていないか》が最も多い結果となりました。また、僅差で「体臭がくさくないか」というのも多くの方が悩んでいることがわかりました。「体臭」についての悩みが過半数を超える結果となっています。

Q3.あなたは、自分の汗やニオイについて、どのようなことに悩んでいますか？（複数回答 N=650）



また、汗やニオイの気になる場面についてもきいてみたところ、「運動をしたとき」が1番多いという結果になりました。次いで、「人と近い距離で話しているとき」「仕事をしているとき（職場）」が上位にランクインしています。

Q4.あなたが自分の汗・ニオイについて気になるのはどんな場面ですか？（複数回答 N=1,000）

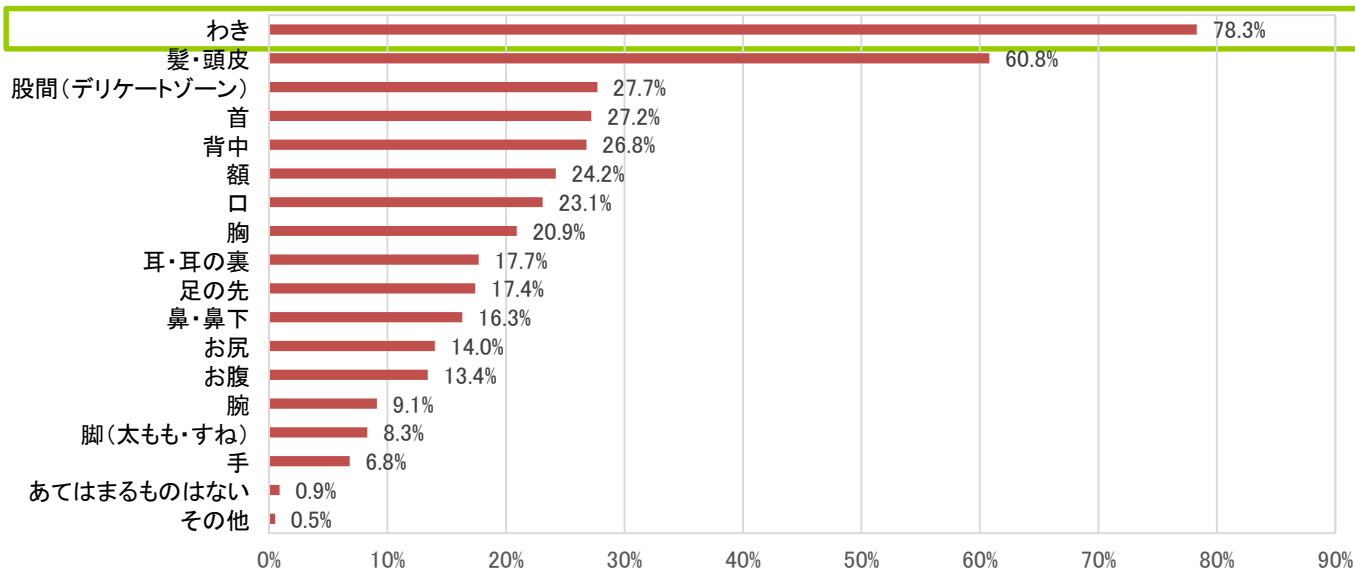


【慶田先生コメント】自分の汗やニオイでどのようなことが気になるかという質問では「周囲に臭く思われていないか」「体臭がくさくないか」が気になる」という回答が多く上げられました。自分がにおっているかどうか分からず不安な方が多いように思います。気になる場面は、発汗量が増える「運動中」が一番多いですが、近距離で話すとき、職場、公共機関など、臭いが届きやすいシーンが上位にランクインしているようです。このような結果から、ニオイ悩みが対人関係にも影響することが推察されます。

汗・ニオイが気になる部位は「わき」が1番多いという結果に 次いで「髪・頭皮」「股間(デリケートゾーン)」が上位に

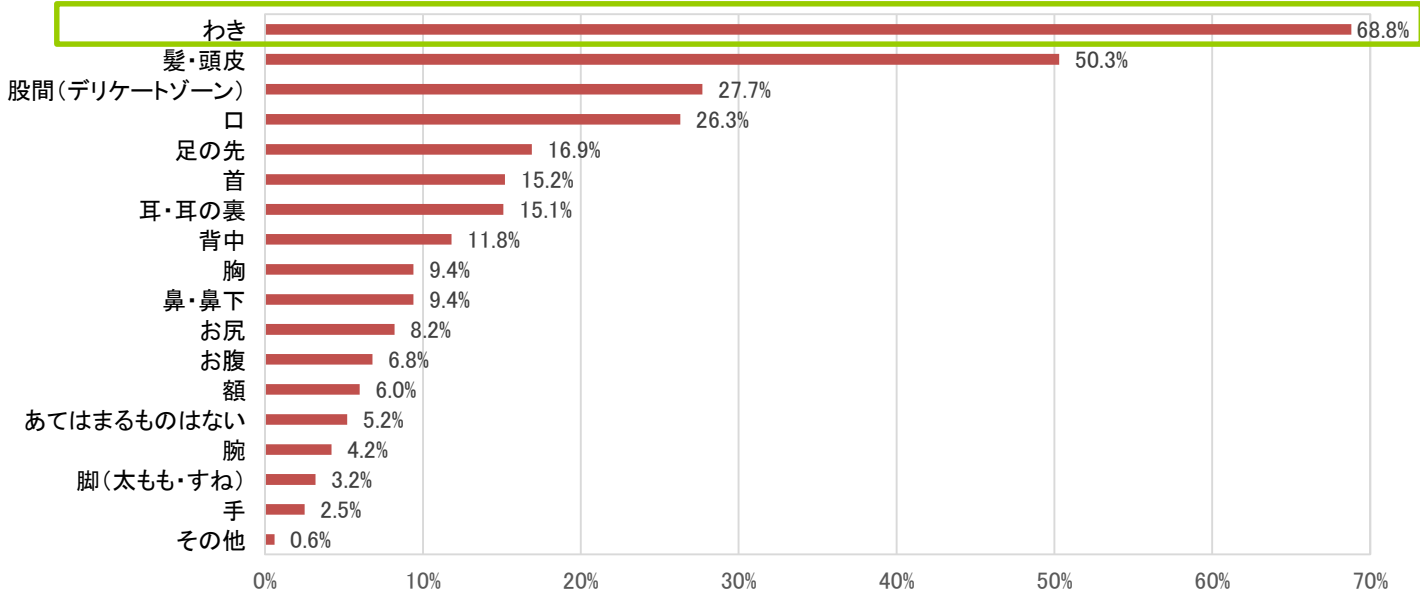
汗・ニオイが気になると答えた方に汗が気になる部位についてきいてみました。その結果、「わき」が1番多い結果となりました。次いで、「髪・頭皮」、「股間(デリケートゾーン)」となっています。

Q5.あなたが自分の汗が気になるのはどんな部分ですか？ あてはまるものを全てお選びください。(複数回答 N=650)



体臭が気になる部位もきいてみたところ、汗と同様の結果となりました。汗・ニオイにおいては「わき」「髪・頭皮」「股間(デリケートゾーン)」の部位が悩みの種になっていることがわかります。

Q6.あなたが自分の体臭が気になるのはどんな部分ですか？ あてはまるものを全てお選びください。(複数回答 N=650)

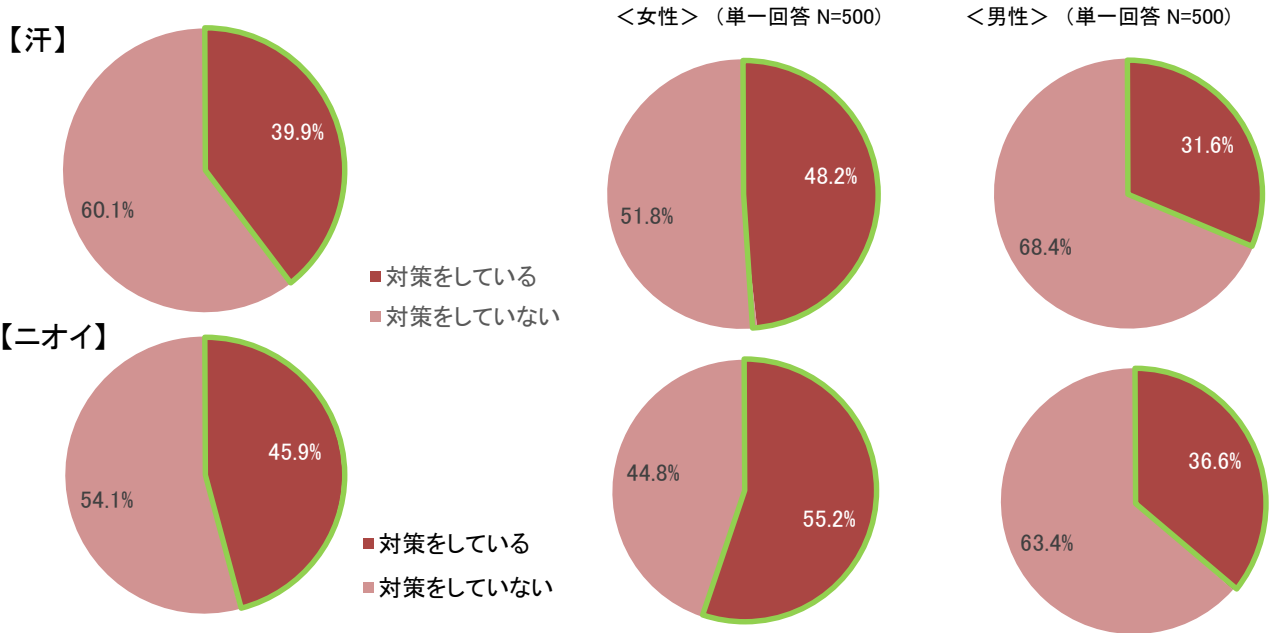


【慶田先生コメント】1位の「わき」は発汗量が増え、半そでやノースリーブを着る初夏以降に強く臭ってきます。また、精神的な緊張でも発汗量が増えます。2位の「髪・頭皮」は発汗量が多く拡散しやすい露出部です。さらに、頭髮に汗が付着したまま時間が経つと、クサイ汗に変化しやすい部位です。1位の「わき」と3位の「デリケートゾーン」はワキガやすそワキガの原因となるアポクリン汗腺が存在する部位です。実際に鼻にツンとくる独特のニオイがある方もいらっしゃいます。3位の「デリケートゾーン」は日常的にはニオイが広がりにくい部位ですが、パートナーにクサイと思われていないかを心配に思う方が多い部位でもあります。

男性の6割が汗・ニオイ対策を実施していないことが判明 汗・ニオイ対策は「制汗剤を使う」方が最も多いという結果に

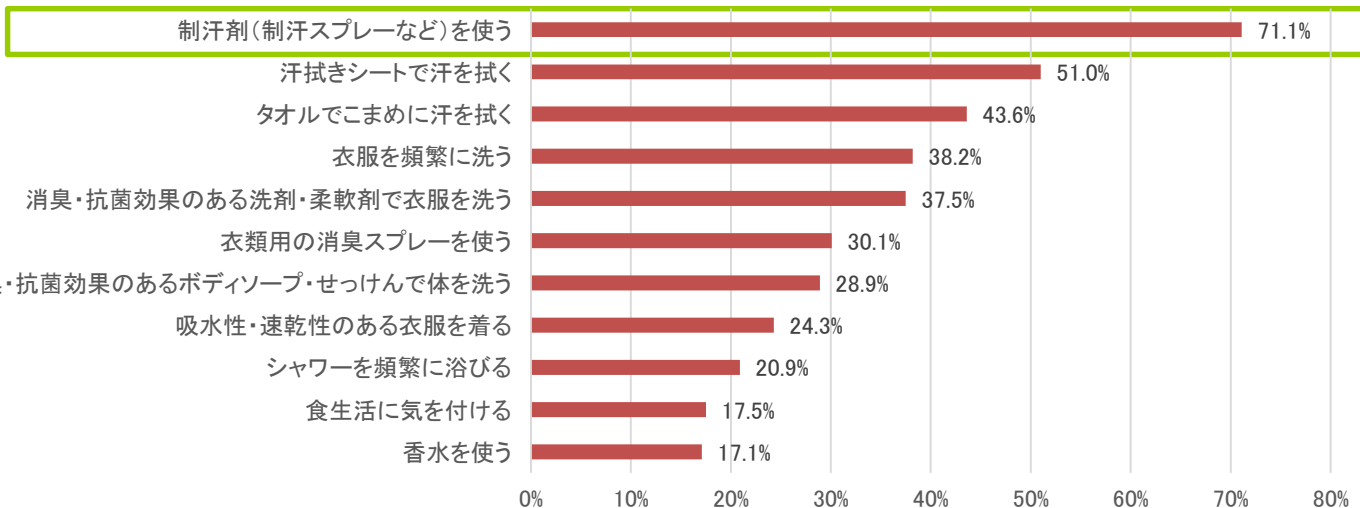
汗・ニオイの対策についてきいてみました。汗・ニオイの対策をしている方は全体で約4割いるという結果となりました。男女別にみると、汗・ニオイいずれも女性の方が対策をしていることがわかります。

Q7.あなたは、自分の汗・ニオイに対してなにか対策をしていますか？ それぞれについてお答えください。(単一回答 N=1,000)



また、汗・ニオイの対策をしていると答えた方に、どんな対策をしているのかきいてみたところ、「制汗剤」を使う方が約7割と最も多いことがわかりました。次いで「汗拭きシートで汗を拭く」「タオルでこまめに汗を拭く」などが上位にランクインしています。

Q8.あなたは自分の汗・ニオイについて、どのような対策をしていますか？ (複数回答 N=502)

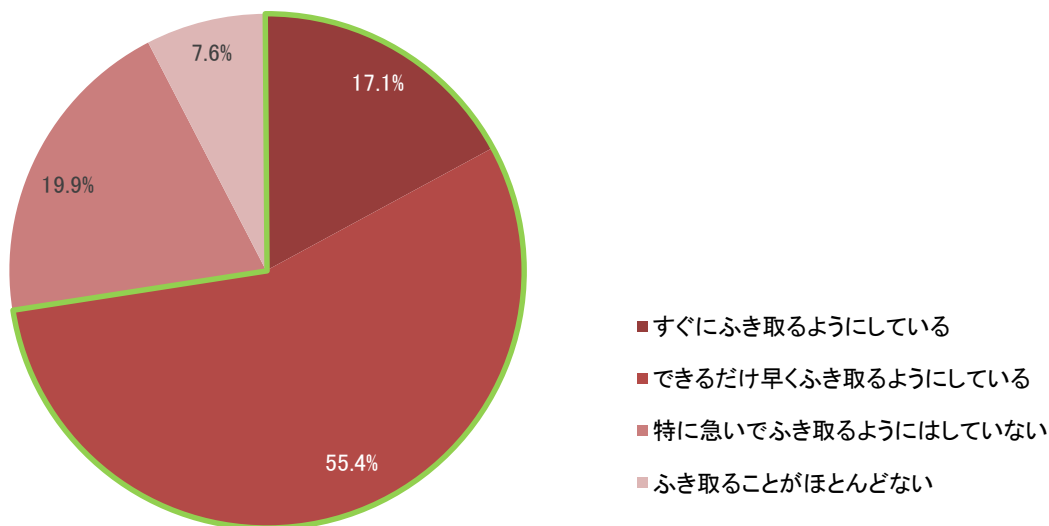


【慶田先生コメント】汗の対策として、制汗剤がトップとなりました。春夏にはドラッグストアの商品棚には多数の制汗剤が並びますし、人気の高さが分かります。実際には、濡れたハンカチで汗を拭くだけでもかなりニオイが軽減しますし、ぐっしょり濡れた下着は着替えてしまうのが一番です。生活の工夫と制汗剤を、上手に組み合わせると良いでしょう。海外と違って、ほのかな香りを好む日本では、香水よりも、汗を減らし、ニオイを押さえる方が人気のようです。

汗をかいたあとになるべく早く拭きとってしまう方が7割いることが判明 正しい汗対策である「汗が出る前に汗のケアを行う」が 実践できている人は約2割しかいないことが判明

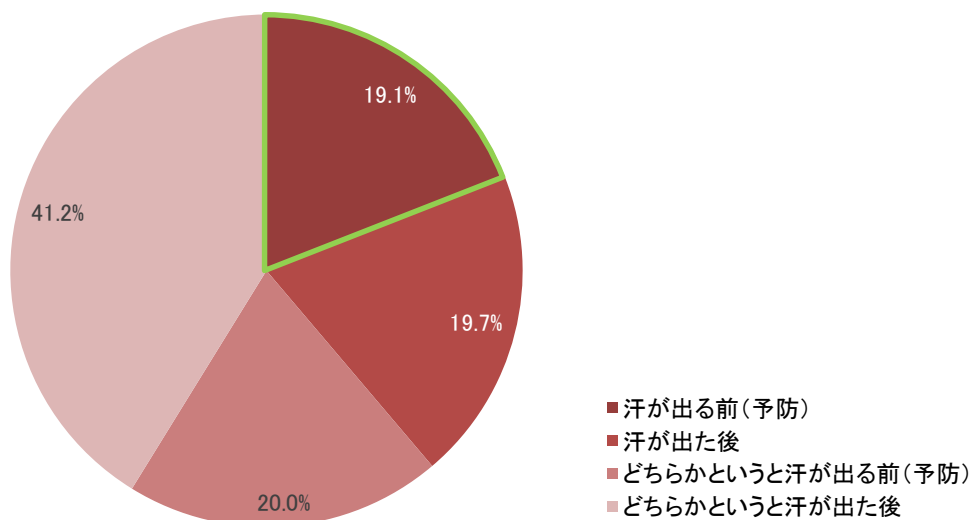
汗の対策について、汗をかいたときに拭き取るタイミングをきいてみました。その結果、なるべく早くふき取るようにしている方が7割いることが判明しました。

Q9.あなたは、汗をかいたときにすぐにふき取るようにしていますか？（単一回答 N=1000）



また、汗のケアのタイミングを聞いたところ、「汗が出る前」に汗のケアを行っている人が約2割しかいないことが判明しました。また、「汗が出たあと」もしくは「どちらかという汗が出た後」にケアをしてしまっている方が約6割と多い結果となりました。

Q10.あなたは、汗のケアをどのタイミングでおこなうことが多いですか？（単一回答 N=1,000）

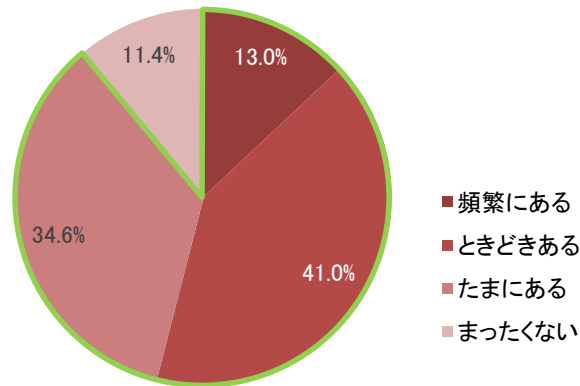


【慶田先生コメント】汗は蒸発する際に気化熱で体温を下げるために分泌されます。ですから、あまりにも素早く乾いたタオルで拭きとってしまうと、体温が下がらずいつまでも汗が出続けてしまいます。正しい対策としては、濡れたタオルでふき取り、気化熱で体温を下げることです。濡れタオルがない時は、うちわで扇いだり扇風機に当たったりして汗を蒸発させ、体温を下げてから軽く押さえると良いでしょう。風を当てても汗が蒸発しないような過酷な環境では、保冷材や冷たい缶ジュースで首やわきの下を冷やすのが有効です。制汗剤に関しては、汗が出る前に塗布しておく効果を感じやすくなります。

周りの人の汗・ニオイが気になる人は約9割という結果に 周りの人の汗・ニオイが気になる場面は 「電車やバスに乗っているとき」が上位に

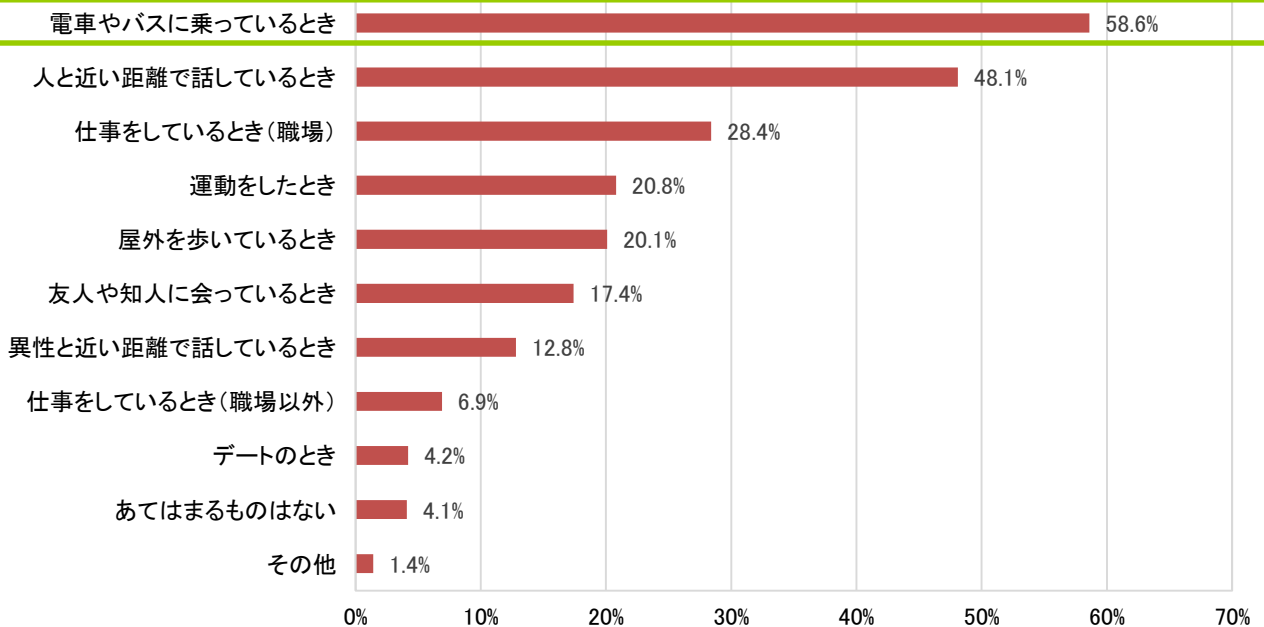
自分だけではなく周りの人の汗やにおいについてどう思っているのか調査してみました。その結果、周りのひとの汗やニオイが気になったことがある人は約9割いることが判明しました。自分の汗・ニオイだけでなく周りの人の汗・ニオイに関しても気になっている方が多いということがわかります。

Q11.あなたは、周りの人の汗・ニオイが気になることがありますか？（単一回答 N=1000）



また、周りの人の汗・ニオイが気になる人に、気になる場면을きいてみました。その結果、「電車やバスに乗っているとき」が上位にランクインしました。次いで、「人と近い距離で話しているとき」「仕事をしているとき」が多い結果となっています。

Q12.あなたが周りの人の汗・ニオイについて気になるのはどんな場面ですか？（複数回答 N=886）

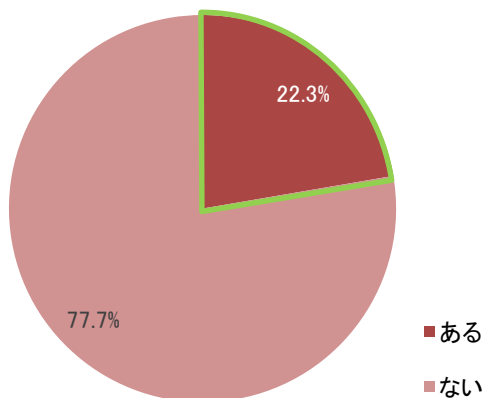


【慶田先生コメント】周りの人の自分の汗やニオイが気になる人が約9割いるという結果が出ました。電車やバスで、実際に「この人、クサイな・・・」と思ったことがあるからこそ、自分自身もニオイで迷惑をかけているのではないかと悩んでいるのかもしれません。気になる場面に関しては、Q4で最も回答数が多かった「運動中」は4位と低く、自分が思うほどには周囲は気にしていないことがわかります。お互い様という感覚なのかもしれません。親しくても「においますよ」とはなかなか言えないものです。だからこそ、エチケットとして汗のケアをする方が多いのではないかと推察されます。

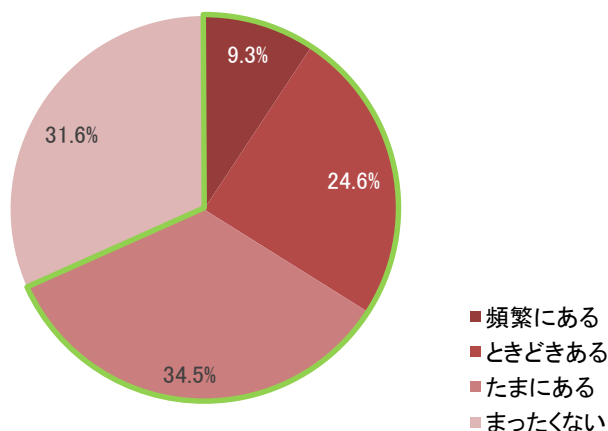
自分の汗・ニオイについてまわりから指摘されたことがある人は約2割 秋冬でも汗が気になる人は約7割いることが判明 顔の汗・ニオイについて気になる人は約7割いるという結果に

自分の汗やニオイについて、他人から指摘を受けたことがある方は約2割いることが判明しました。また、汗・ニオイは夏に気になる人が多いですが、秋/冬においても約7割ほどの方が悩んでいるということが判明しました。

Q13.あなたは、自分の汗・ニオイについて他人から指摘されたことがありますか？（単一回答 N=1000）

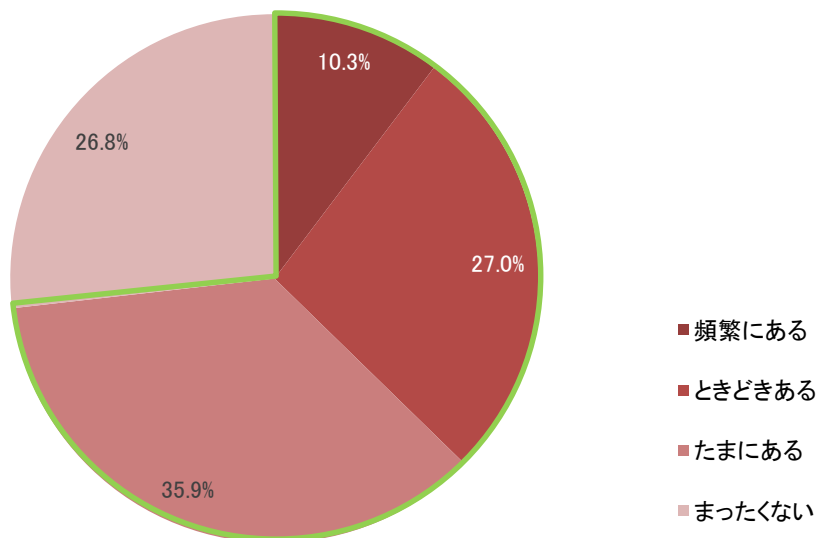


Q14.あなたは、秋/冬の季節でも自分の汗が気になることがありますか？（単一回答 N=1000）



マスクを着用することも多くなったことで顔の汗やニオイについて悩む方も増えたかと思います。自分の顔の汗・ニオイについて気になることがあるかきいてみたところ、約7割の方が気になっていることが判明しました。

Q15.あなたは、自分の顔の汗・ニオイが気になることがありますか？（単一回答 N=1,000）

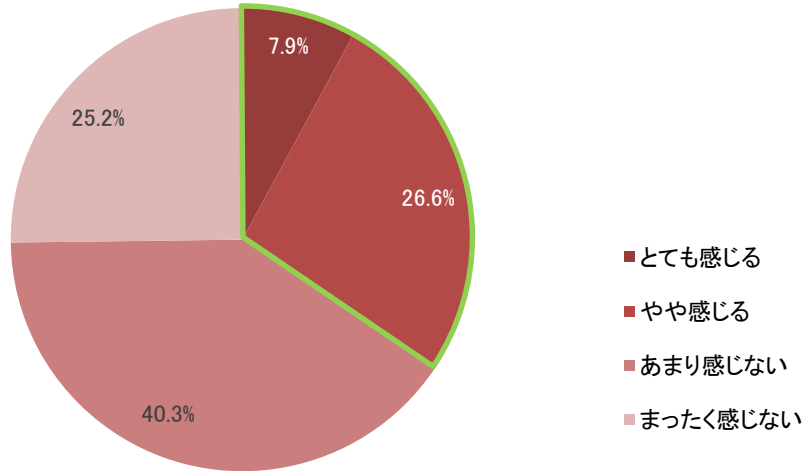


【慶田先生コメント】汗やニオイをまわりから指摘された経験がある人が約2割もいるのは驚きました。これは悩みにつながってしまいますね。接客業などでは、職務の一環として汗やニオイ対策を指導されることもあるでしょう。また、マスク着用時間が長くなったことで、顔のニオイが気になるようになった方が増えているようです。顔は、本来露出している部位なので汗がたまりにくいのですが、マスクで蒸れると発汗量が上がります。さらに、マスクのせいで汗が蒸発できず長時間皮膚表面にのこることで、常在菌の作用でニオイが強くなると考えられます。マスクを着用すべきかどうか冷静に考えて、不要な時は外し、顔を洗うなどの対策がおすすめです。

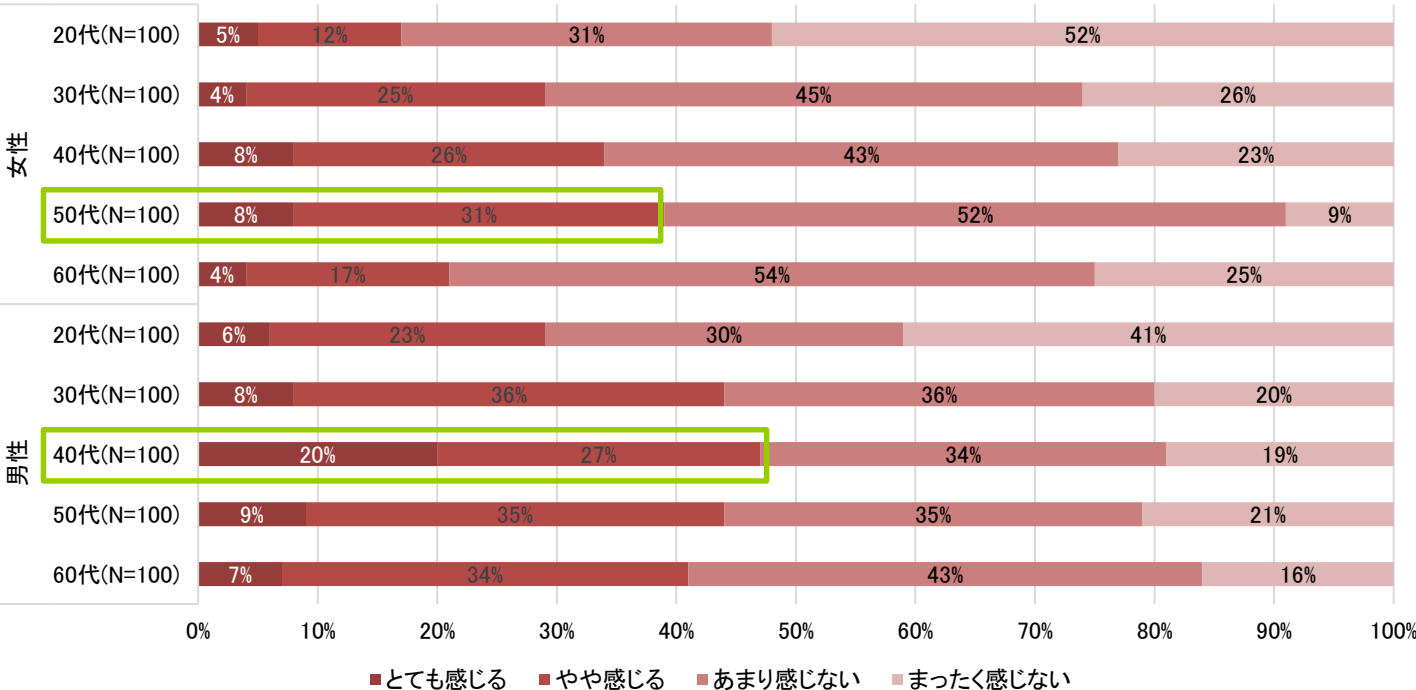
加齢臭がしていると感じている人は約3割という結果に 加齢臭に悩んでいるのは、50代女性、40代男性が最も多いことが判明

加齢臭についても調査してみました。自分から加齢臭がしていると感じるか聞いてみたところ、約3割がしていると感じているという結果になりました。加齢臭がしていても自分では気づいていないことも多いかもしれません。

Q16.あなたは、自分から加齢臭がしていると感じますか？(単一回答 N=1000)



また、年代別にみても、加齢臭に悩んでいる方は、50代女性、40代男性が最も多いことが判明しました。次いで、40代女性・30代男性/60代男性が多い結果となっています。



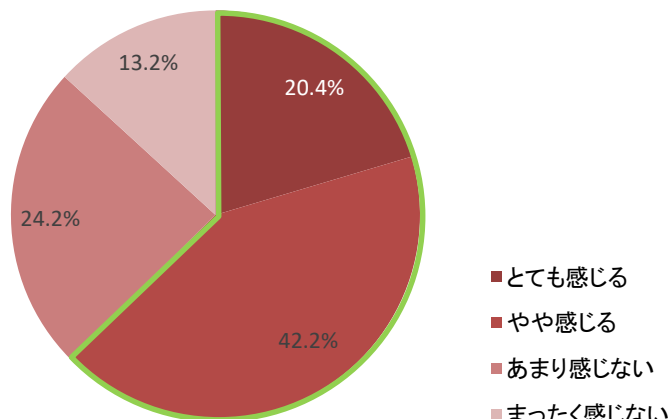
■とても感じる ■やや感じる ■あまり感じない ■まったく感じない

【慶田先生コメント】加齢臭を自覚する人は全体の3割ですが、年代によってばらつきがあります。30代後半から40代の男性は「ミドル脂臭」が強くなる年代で、調査でも悩んでいる方の割合が高くなっています。40代～50代の女性は、若年女性に特有のラクトンが出なくなり、酸化した皮脂や汗のニオイが気になりだす方が増えてきます。男女ともに、ミドルエイジ以降では、体内の抗酸化酵素の活性が低下するなど、ニオイが変化してくる世代です。

どのような加齢臭対策をすればいいのかわからない方が約6割いることが判明 加齢臭対策としては「制汗剤を使う(制汗スプレーなど)」が上位に

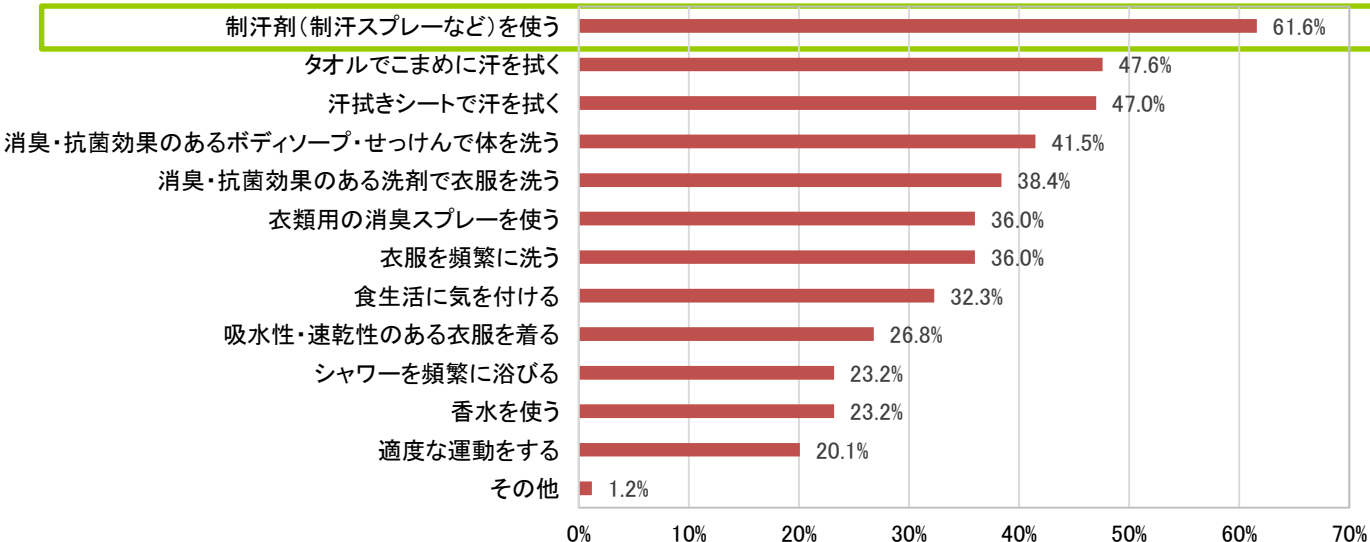
加齢臭対策についてもきいてみました。その結果、どのように加齢臭対策をしたらいいのかわからないと答えた方が約6割という結果になりました。加齢臭だと思っていたものももしかしたら違う体臭タイプの可能性もあります。体臭タイプセルフチェックシート(P15-16)で自分のタイプを診断し正しい対策を理解しましょう。

Q17.あなたは、どのように加齢臭対策をすればいいのかわからないと感じますか？(単一回答 N=1000)



加齢臭に悩んでいる方に加齢臭についてどのような対策をしているのかきいてみました。その結果、「制汗剤を使う(制汗スプレーなど)」が最も多い結果となりました。次いで「タオルでこまめに汗を拭く」「汗拭きシートで汗をかく」など汗のニオイ対策とほとんど対策が変わらない結果となりました。

Q18.あなたは、加齢臭に対してどのような対策をしていますか？(複数回答 N=164)



【慶田先生コメント】加齢臭という言葉は一般的になってきましたが、専用のケア製品は少ないのが現状です。セルフケアとしては、制汗剤を使用する方が多いようですが、加齢臭はエクリン汗臭とは別物ですので、根本解決にはなりません。もちろん、汗臭だけでも解決しておくことは、ニオイ対策として有効ではあります。加齢臭の対策としては、きちんとお風呂に入りニオイ成分を洗い流し、抗酸化作用の高い食事を摂って体の中からケアすることが大切です。また、下着やシャツは毎日洗濯し、上着や帽子など洗えないものは消臭剤をスプレーし、風を通して乾燥させるという「衣類のケア」も心がけましょう。

体臭タイプセルフチェックシート

ミドル脂臭、加齢臭、汗臭(エクリン・アポクリン)、疲労臭 どれに当てはまる？

きちんとケアしているつもりでも、なかなか改善されにくい体臭。間違ったタイプの対策を実施している人も中にはいるかもしれません。気になる体臭の5タイプと体臭改善を期待できる食べ物・生活習慣など、今日からできるニオイ対策のポイントをご紹介します。体臭タイプセルフチェックシートで自分の体臭タイプを正しく理解し、正しいケアを実践することで悩みが解決するかもしれません。

3個以上当てはまる人は
ミドル脂臭タイプ



- 古い油のようなニオイがする
- 枕が臭う、枕カバーに色がつく
- 頭皮が脂っぽくベタベタする
- 頭や首の後ろが臭う気がする、または臭うと指摘される
- タバコを吸う

ミドル脂臭は汗に含まれる「ジアセチル」が原因成分であり、主に後頭部や頭頂部を中心に発生する、使い古した油のようなニオイです。汗臭、加齢臭とは異なる30~40代の男性に特有のニオイで男性は自覚しにくい一方、女性は気付きやすく、しかも不快に感じるという特徴があります。ミドル脂臭対策には、乳酸の発生を抑えることが重要です。洗浄剤やシャンプーは脱脂力の高い男性用を選び、耳周りや後頭部を丁寧に洗いましょう。枕カバーは2日おきに交換し、ニオイがきつい場合は漬け置き洗いをしましょう。ストレッチやウォーキングなどの適度な有酸素運動を行い、夜はゆっくりと入浴して血流をよくしましょう。また、梅干しや酢の物などでクエン酸を摂取し、疲労を回復させることも大切です。

2個以上当てはまる人は
加齢臭タイプ



- 枯草のようなニオイ、押し入れや古本の
ようなニオイがする
- タバコを吸う、飲酒量が多い
- 体幹部や背中が臭う気がする、または
臭うと指摘される

加齢臭は40歳を過ぎた頃から増える「ノネナール」というニオイ物質が原因。男女問わず、油臭くて青臭いようなニオイを発生します。加齢臭は主に上半身から臭いやすいので、加齢臭対策の製品で体を洗ったり、皮脂や汗をこまめにケアしましょう。また、加齢臭は食事を見直すことでも抑えられます。動物性脂肪のとりすぎに注意し、酸化を抑制する食品がよいといわれています。例えば、ビタミンCを含む柑橘類や、ビタミンEを含むカボチャやアーモンド等、また、ポリフェノールを含む豆乳やごま、鮭、ナスなどを積極的にとりましょう。

体臭タイプセルフチェックシート

ミドル脂臭、加齢臭、汗臭(エクリン・アポクリン)、疲労臭 どれに当てはまる？

2個以上当てはまる人は
エクリン汗臭タイプ



- 酔のようなニオイがする
- 運動不足
- 湯船につかる習慣がない

汗臭には、体温調整作用のあるエクリン汗腺由来のエクリン汗と、アポクリン汗腺由来のアポクリン汗によるニオイがあります。エクリン汗はもともと無臭ですが、常在細菌が「皮脂」と「汗」を代謝・分解することで発生し、新陳代謝が活発な10代半ば～20代半ばに強く感じられます。汗をかきやすい頭や体幹、わきを中心に発生し、酸っぱいニオイが特徴です。また、加齢と共に発汗量が減るとエクリン汗臭は少なくなると言われています。汗をかくことは、体調を整える上で非常に大切なことであり、汗をかくことが問題なのではなくて、汗をかいた後のケアが重要です。ニオイを発生させる菌は汗に含まれる成分をエサにし、汗などで蒸れた高温多湿な状況ほど活発に増殖します。シャワーで流す、拭く、着替えるなど、かいた汗を除くことがシンプルながらも確実な汗臭の解決策になります。

2個以上当てはまる人は
アポクリン汗腺タイプ



- 鼻を突くようなスパイシーな臭いがする
- 衣服のわき部分に黄色いシミがつく
- 耳垢が柔らかくねっとりしている
- 家族にワキガの人がいる

アポクリン汗腺は、わき、乳輪、デリケートゾーンだけに存在し、アポクリン汗の量は遺伝で決まっています。耳垢が柔らかく、親族にワキガの人がいる場合はアポクリン汗臭のニオイに気を付けると良いでしょう。わき毛を剃ったりレーザー脱毛やボトックス注射を受けたりするとニオイ対策になります。エクリン汗臭対策と同様、汗を拭いたり、夕方下着を替えるのも有効です。

2個以上当てはまる人は
疲労臭タイプ



- ツンとしたニオイがする
- 過労と睡眠不足が常習化している
- ストレスが多い
- 飲酒量が多い

「疲労臭」は体に疲労が蓄積したときに出る体臭。肝機能が低下し、分解しきれないアンモニアなどの成分が体内から発生することでツンとしたニオイを発生します。過労気味、ストレスが多い、またお酒の飲みすぎや便秘気味の際に疲労臭は発生しやすくなります。疲労臭を防ぐには、とにかく疲れやストレスをためないことが大切。夜はシャワーだけでなく、ゆっくり湯船に浸かると、リラックス効果が高まり疲労臭を防ぐことができます。

汗・ニオイは自分では気づきにくく、対策も難しいためストレスに感じてしまう方も多くいるかと思いますが、今回は少しでも汗・ニオイの悩みを解決できるよう、美容皮膚科医・慶田先生に「汗・ニオイ対策の3つのポイント」を教えてくださいました。

美容皮膚科医・慶田先生に聞く 汗・ニオイ対策 3つのポイント

1. 汗は濡れタオルで拭く、下着を替える

汗はもともと無臭ですが、皮膚の表面で常在菌の作用でニオイが出てきます。汗を取り除くのが臭わせない基本ですが、体温を下げ、発汗自体が止まるようにしてから濡れタオルで拭いたり、シャワーを浴びたりするのが効果的です。水分をあえて皮膚に残すことで、気化熱で涼しくなり発汗が落ち着きます。大量の汗を吸った衣類を着たままで、ニオイの元を断つことができません。体を拭き、下着やシャツを着替えることで、エクリン汗の汗臭さ、アポクリン汗のワキガ両方の対策になります。

2. 自分の体臭タイプを知り正しい対策をする

体臭タイプセルフチェックシートを参考にして、自分のニオイがどのタイプかを把握しましょう。エクリン汗臭は洗い流せばほぼ解決しますが、運動不足で普段ほとんど汗をかかない人ではニオイが強くなりやすい傾向があります。ミドル脂臭には脱脂力の高いシャンプーや洗剤で丁寧に洗う必要があります。デリケートゾーンの場合は、敏感肌用の洗剤をよく泡立てて優しく洗うと良いでしょう。レーザー脱毛で汗が付着する毛を無くしてしまうのもおすすめです。いずれのタイプでも、入浴は汗とニオイケアに欠かせません。季節によらず、湯船につかって発汗と代謝を促しましょう。

3. 生活習慣を整え、体の中からニオイ対策をする

抗酸化機能が衰え、代謝の低下する40歳前後から、徐々にミドル脂臭、加齢臭が強くなります。女性の場合は、10代から20代の頃にニオイをマスクしていたラクトンという成分の分泌量が激減する40代以降は様々なニオイが気になりやすくなります。食事やサプリメントで抗酸化成分を補い、ストレッチやウォーキングなどゆったりした運動を行うと良いでしょう。

また、体力は衰え始めるのに働き盛りの世代では、疲労の蓄積による疲労臭も加わります。リラックスして良質な睡眠をとり、肝機能を回復させるため飲酒量を減らすことも大切です。

銀座 ケイスキンクリニック 院長

慶田 朋子先生

日本皮膚科学会認定皮膚科専門医/医学博士

東京女子医科大学医学部医学科卒業。同大にて皮膚科助手、美容クリニック勤務などを経て、銀座ケイスキンクリニックを開業。メスを使わないエイジングケアをモットーに医療機器や注射によるナチュラルな若返りに定評あり。食と美容、健康など幅広い知識を持ち、現在は雑誌やテレビでも活躍。著書「女医が教える、やってはいけない美容法33」(小学館)「365日のスキンケア」(池田書店)が好評。



【調査概要】

調査時期 : 2020年7月4日～7月5日

調査方法 : インターネット調査

調査対象 : 20～60代 男女 計1,000人

調査エリア : 全国47都道府県

※本リリースの調査結果・グラフをご利用いただく際は、必ず【リンナイ調べ】とご明記ください。