



冬の汗の方が臭う！？ コロナ明け初の冬“じんわり寒暖差臭”はバレてるかも 9割以上の方が冬の電車や部屋の中で体臭を感じたことがあると回答 冬のニオイ対策のポイントとは

冬の時期、汗のニオイ対策を忘れがちの方が多くはないのでしょうか。暑い夏と異なり、冬は気温が低いので汗をかかないのではないかと気を緩めがちです。

しかし電車内をはじめとして、暖房が効いた部屋の中は、暖かいので汗をかいて汗のニオイが出てしまいます。想定外に自分のニオイが気になってしまう・・・、そんな冬のお悩み“じんわり寒暖差臭”を解決する、冬の汗のニオイ対策についてご紹介します。



9割以上の方が、冬の汗のニオイについて気になった経験があると回答

公式X（旧Twitter）のアンケート機能にて、冬の汗のニオイに関する調査を実施。その結果、93.9%の方が冬の電車や部屋の中で、周りの人の汗のニオイが気になった経験があると回答しました。その一方で、76.8%の方が、他の季節と比べて汗のニオイに対策ができていないことがわかりました。

【調査概要】

調査期間：2023年11月8日～9日

調査対象者：@gunze_jp 公式X（旧Twitter）のフォロワー120,236名 *11月9日時点

調査方法：公式X（旧Twitter）アンケート機能

【調査結果】

Q 冬の電車や部屋の中で、周りの人の汗のニオイが気になった経験がありますか。(n=98)

頻繁にある 16.3% 時々ある 54.1% 過去に数回ある 23.5% 全くない 6.1%

Q 冬の間の自分の汗やニオイについて、次のうち経験があるものを1つ選んでください。(n=101)

服の中から自分のニオイがわかる 35.6% 脱いだ洋服が汗臭い 14.9%

服の中が汗ばんでいる 40.6% 冬に汗はかかない 8.9%

Q 冬の汗のニオイについて、他の季節と比べてしっかりと対策ができていますか。(n=95)

とても対策できている 3.2% やや対策できている 20.0%

あまり対策できていない 54.7% 全く対策していない 22.1%

冬場なのになぜ？汗をかく理由とニオイの原因

寒暖差と服装の要因

寒い冬は純粋な外気温から汗はかきませんが、外気温にあわせた服装で暖房の効いた場所に行けば、汗をかくのは当然と言えます。また、保温性を重視した重ね着は通気性が悪く、汗が蒸発せず、残った汗に雑菌が繁殖し、嫌なニオイを発生しやすくなります。

基礎代謝の高さ

体温維持のために基礎代謝が高くなっていることが、冬に汗をかきやすい原因となります。

汗の濃度が高い

冬の汗のニオイの原因として、夏の「温熱性発汗」に比べ、冬に脇などに発生しやすい「ストレス性の部分汗(=精神性発汗)」があります。この汗はアポクリン腺の多い脇から急激に出るため、血液成分を再吸収させる余裕がなく、濃度が高くニオイの強い汗になります。

冬の汗にもしっかり対策！おすすめの方法とは？

1. インナーを見直す

寒さ対策のために冬はヒートインナー（化学繊維の発熱系のインナー）一択の方も多いのではないのでしょうか。しかし、発熱系のインナーは吸湿発熱のものが多く、汗をかくと汗の水分が熱エネルギーに変換されて発熱するため、暑くなり過ぎる事があります。暑くなり過ぎるとさらに汗をかき、その汗が冷えてしまつて寒くなる悪循環に陥ってしまう事もあります。発熱系のインナーで暑くなり過ぎて汗をかき、冬場の汗のニオイが気になる方はインナーを見直すのも良いかもしれません。



2. 汗をかく習慣をつける

冬場も汗腺の働きを低下させないように、日頃から汗をかく習慣を取り入れましょう。筋トレや有酸素運動がおすすめです。運動が苦手な方は汗をたっぷりかける半身浴も効果的です。

3. 夏同様、制汗剤やデオドラント製品で対策

毎日電車に乗る方や、職場で暖房が効いていて暑くなりやすい環境にある方は、あらかじめ制汗剤やデオドラントで汗対策をしておきましょう。

4. 体温調節できる衣類を着る

一枚であたたかいボリューム系衣類ではなく、暑くなったらすぐに脱げるよう薄手の衣類を何枚か重ね着をするようにしましょう。

5. 食生活を見直す

汗のニオイを抑えるには、食生活の見直しも重要です。

汗取りパッド付き！冬素材でも脇汗対策できるインナー



モデル着用カラーはグレーモク

ホットマジック【綿のチカラ】汗取り付きタンクトップ【ウィメンズ】

サイズ：M、L、LL

種類：ローズピンク、グレーモク、ブラック、ベールブラウン

価格：¥2,200（税込）

コットンリッチで自然素材のあたたかさを感じてください。



◆着ごちポイント◆

・自然なぬくもりで暖かい

綿が持つ吸湿発熱性を高め、天然素材のやさしいぬくもりであたためます。

・暖房による汗ジミ対策

脇に汗取りパッドがついており、暖房などにより意外と汗をかく冬におすすめです。

・肌触りがやわらかい

厚みを抑えたほんのり裏起毛で、ふんわり暖かな着ごちです。



汗脇パッドつき



高い吸汗速度 & アンモニア臭カットでニオイ対策ができるインナー
ウィメンズ & メンズをご紹介します



【ウィメンズ】

the GUNZE 【STANDARD】 8分袖インナー

サイズ：M、L、LL

種類：ローズピンク、スイートアクア、スモークピンク、オフホワイト、
ライトグレー、バイオレット、ソフトベージュ、スミクロ

価格：¥1,760（税込）

通常の綿よりも吸湿性がよく、衣服内のムレをコントロールします。一年中着られる
優れたものです。

モデル着用カラーはオフホワイト



【メンズ】

the GUNZE 【STANDARD】 クルーネックTシャツ(丸首)

サイズ：S、M、L、LL、3L

種類：ホワイト、スミクロ、スキンベージュ

価格：¥1,430（税込）～¥1,540（税込）



モデル着用カラーはスミクロ

通常の綿よりも、吸湿性も吸汗速度も高く、衣服内をムレにくくコントロール。
消臭が難しいアンモニア臭や、すっぱい汗のニオイの元となる成分に効果を発揮します。

<着ごこちポイント>



ムレにくい

一般の綿に比べて吸湿性が高く、綿100%とは思えない高い吸湿性能により、爽やかな着ごこちを実現しました。



高い消臭効果

消臭がむずかしいアンモニア臭も90%カット。高い消臭性能があり、100回洗濯後も汗の臭いに対する優れた消臭効果を発揮します。



型崩れしにくい

独自技術である防縮乾燥と防縮仕上げにより、化学薬品に頼らずに、優れた防縮性能と形態安定性を実現しています。



タグがないから低刺激

洗濯タグを無くし、転写プリントにすることで刺激を軽減しました。



消臭効果の実態は？ニオイを可視化して検証！

ニオイは目で見ることができないため、消臭効果が優れた商品でも実感を持ちにくいのではないのでしょうか。

グンゼでは、ニオイに色を付け可視化した消臭効果の実証実験を実施しました。

消臭効果のある生地は、通常の綿生地に比べてアンモニアが消臭されていることがわかります。

【GUNZE Youtube】

快適サイエンスラボMovie消臭実験

<https://youtu.be/hH3cMBMaw-M?feature=shared>

