

# あなたの「におい」大丈夫？

自分ではなかなか気づけないうえに、人への注意もしづらい「体臭」。どんなにすてきな女性でも、体臭が気になるのがツラいかもしれません。体臭は、汗と皮脂を分解する雑菌が発生させたり、タバコや食生活が原因で体内から発生していたりします。毎日のセルフケアで「におい美人」をめざしましょう。



体臭の原因と思われる「汗」そのものには、実はにおいありません。においは、皮膚の表面にいる雑菌が、汗と皮脂が混ざったものを分解することで発生します。まずは汗をこまめにふくことが重要。特に

## 女性ホルモンの低下で体臭がきつくなる？!

「ノネナール」というにおい物質は、「加齢臭」と呼ばれ、女性ホルモンの働きで抑制されています。不眠や乱れた食生活などから自律神経のバランスが崩れると、女性ホルモンの分泌は滞るため、現代社会では年齢に関係なく出る可能性が。きちんとした生活を心がけるとともに、ケアには体臭の基本ケアや、抗酸化剤などを配合したスプレーの使用などが有効です。



## 今日からできる！ 体臭対策

- 野菜や魚中心の食生活にする。



- タバコやお酒を控える。



- こまめに汗をふく。
- 体温調節のしやすい服装を選ぶ。
- お通じをよくする。
- ストレスをためない。

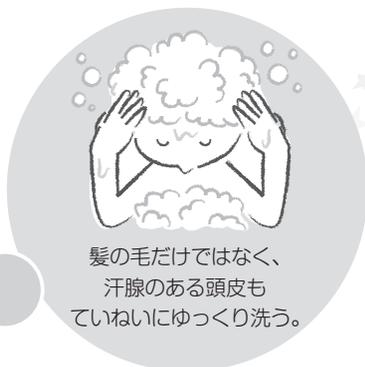
女性の場合は、わきの下にある「アポクリン腺」から長時間にわたって少しずつ汗が分泌しているため、汗かきの人は汗わきパッドやスプレータイプなどの制汗剤などをしましょう。また、緊張時や興奮状態のときに出る「精神性発汗」はアルカリ性の汗で、通常の汗の成分よりも細菌が繁殖しやすいので季節にかかわらず注意です。

血管や汗腺などを経て排出される体臭もあります。肉中心の食生活をしていると、体内から分解しきれないにおいが出てくる傾向が。魚や、におい物質を吸収して便とともに体外へ排出してくれる野菜中心の食生活を心がけましょう。

## 入浴のポイント



- 優しく、表面の汚れをさすって落とす感覚で洗いねいに洗う。
- 汗のかきやすい場所（わき、バストの下、ひざの裏、足の指の間など）
- においの発生しやすい場所（背中、首周り、耳の後ろ、バスト周り）
- 洗いすぎると皮脂が分泌しやすくなるので要注意。



髪の毛だけではなく、汗腺のある頭皮も洗いねいにゆっくり洗う。

- 「柿タンニン」「ミョウバン」など殺菌作用のあるせっけんがお勧め。
- 湯船につかって汗をかく。

