



健康ライフ

「汗のにおい」

気になる汗のにおい、なんとかしたい!

～汗腺^{かんせん}を鍛えて、良い汗をかこう～

「良い汗」と「悪い汗」を知って効果的なにおい対策を

気温が高い日が多くなり、ちょっとした外出でも汗をかく機会が増えてきましたが、「なんだか自分のにおいが気になる…」ということはありませんか？制汗グッズで対策しても、近年の猛暑はなかなか手ごわいもの。汗をかく仕組みや効果的なにおい対策について、五味クリニックの五味常明院長に伺いました。

Adviser



五味クリニック院長 五味 常明さん

1949年長野県生まれ。一橋大学商学部、昭和大学医学部卒業。形成外科学、精神医学を専攻。患者の心のケアを基本にしながら、外科的手法を組み合わせる「診療外科」を新しい医学分野として提唱、体臭・多汗治療の現場で実践。

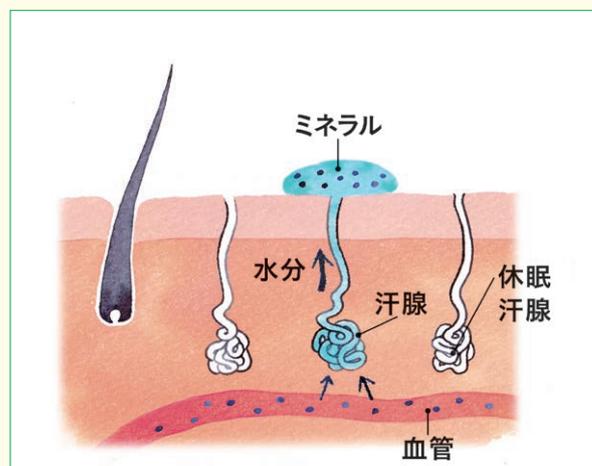
汗は人間にとって欠かせないもの

汗のにおいは気になるものですが、汗は人間にとって重要な体温調節の役割を果たしています。人間が必要なエネルギーをつくり出す際に、体内で代謝が行われ、熱を発生します。熱から脳を守るために、汗腺^{かんせん}から汗を発生させ、蒸発させることで、気化熱によって体温を下げるのです。

蒸発には水分が必要になるため、汗腺は血液から血球成分を除いた血しょうから汗をつくります。血しょうの中にある体に必要なナトリウム、カリウムなどのミネラルは一旦ろ過して血液に戻し（再吸収）、残りを汗として外に出します。汗腺の機能が低下しているとミネラルの再吸収がうまくいかず、汗と共に出てしまいます。

※汗腺：皮膚にある汗を分泌する腺

汗をかく仕組み



汗腺の機能が低下すると、ミネラルは汗と共に出てしまう

良い汗は蒸発しやすく、におわない

理想的な汗は「完全に再吸収ができた100%純粋な水の成分のみ」ということになります。水は表面張力が働いて小粒になりやすく蒸発しやすいため、少ない量ですぐに気化して体温を下げられます。理想に近い「良い汗」は、限りなく血しょう成分が薄い、水のようなサラサラとした汗です。こうした良い汗は、ほぼ無臭です。

ところが、現代は運動不足やエアコンの普及などで汗をかく機会が減ったことで、汗腺の再吸収機能が衰え、汗腺が休眠状態の人が多くなっています。再吸収がうまくできないということは、血しょう成分が汗の中に多く残る、濃度の濃い汗になります。これは大粒でベタベタしていて、なかなか蒸発しない「悪い汗」で、アンモニアや乳酸などにおいの元になる成分も多く含まれています。また、雑菌も繁殖しやすく、においの原因になります。

におい対策には、腸内環境も大事

良い汗は、ほぼ無臭なのですが、全身の皮膚に分布している皮脂腺が活発になると、分泌された皮脂が汗と共に細菌に分解・酸化され、においが発生します。そのため、汗をかいたまま長時間放置すると、においが発生しやすくなります。

こうした皮脂のにおいをさらに強くするのが、汗の中に含まれるアンモニアや乳酸などです。アンモニアは、動物性タンパク質が分解されたアミノ酸からでき、肉を食べ過ぎた時や激しい筋肉運動をした時、疲れた時などに、「疲労臭」と言われる、尿のにおいに近いアンモニア臭を放ちやすくなります。また、皮脂と結びついて、においをより強くします。

腸の中でアンモニアを作らないようにするために動物性のタンパク質を控え、腸内環境を整えましょう。積極的に摂りたい3本柱は、水溶性食物繊維※、オリゴ糖、乳酸菌です。また、乳酸を抑えて、疲労回復を促す効果があるクエン酸（柑橘類、黒酢、梅干しなどに多く含まれている）も効果的です。

※水溶性食物繊維：果物や野菜に含まれるペクチン、大麦（β-グルカン）、コンブやワカメ（アルギン酸）、こんにやく（グルコマンナン）など

良い汗をかくことが におい対策にもなる？

良い汗を少ない量でサッとかき、短時間で蒸発させることを目指しましょう。良い汗をかくための方法を以下にまとめました。

1 汗腺を鍛えてじっくり汗をかく

20～30分のウォーキングや有酸素運動で、汗をかく習慣をつけましょう。ダラダラとたくさん汗をかく必要はなく、じっくりとかけば十分です。

2 エアコン依存を見直す

窓を開ける、扇風機を使うなどエアコンの使用を減らしてみましょ。空気が循環すれば水分の蒸発が早くなります。なお、エアコンの利いている場所から外出する時は、5～10分前からエアコンを切って体を暑さに慣れさせておくと、じっくりと汗をかけます。急激な温度差があると、最初は全く汗をかかないのに、時間が経つと大量の汗がどっと出てしまいます。

3 汗をすぐ拭かない、拭く時は皮膚に湿り気を残す

汗をかいた後、すぐに拭くのはNGです。汗が蒸発せず体温を下げられないと脳が勘違いして、後から後から汗が出てきます。大量の汗は乾いたタオルでも良いのですが、それ以外は湿ったタオルや汗拭きシートで拭いて湿気を残す方が蒸発しやすくなります。

4 制汗剤は脇と足のみを使う

制汗剤を背中や胸まで広くスプレーしてしまうと、汗腺の穴をふさいでしまい、熱がこもって熱中症になりやすくなります。脇と足の狭い範囲だけ使しましょう。

本来、体のおいにはそれほど他人を不快にするようなものではありません。もしそれより強いにおいが出ているとしたら、体が疲れている、過食あるいは睡眠不足、運動不足など、健康が損なわれているサインの可能性があります。汗が急に臭くなった、においが気になる、という場合は生活習慣を見直してみましょう。

