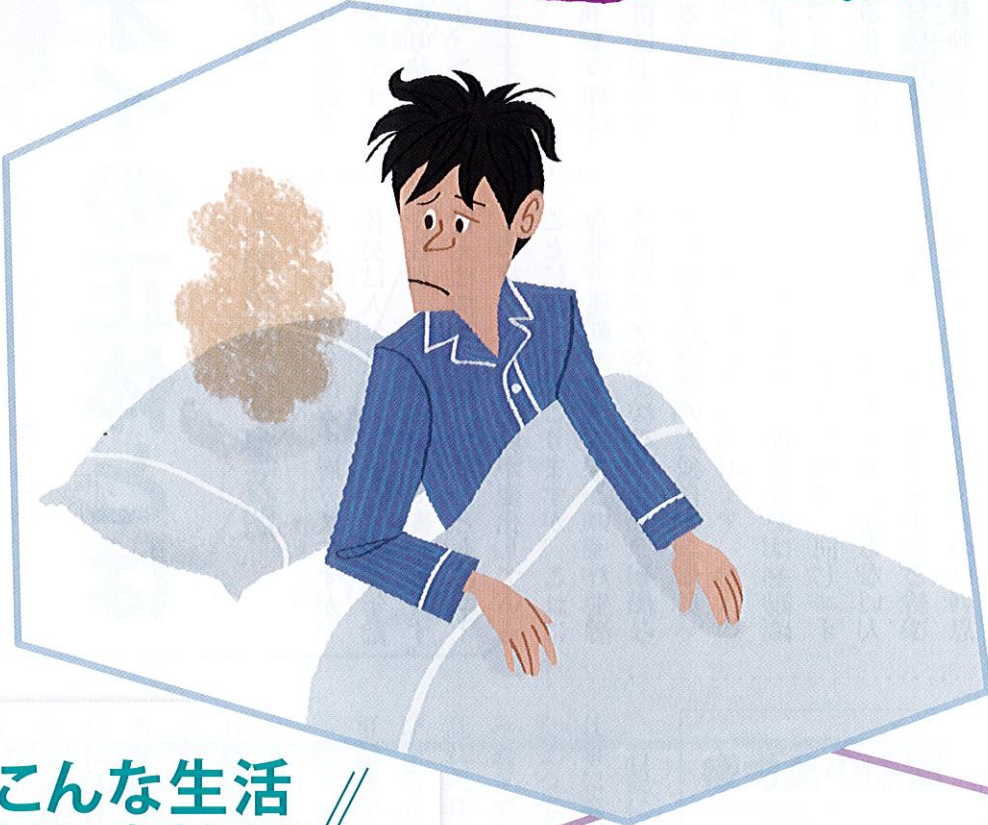


（気になっていませんか？）

# 体のニオイ



朝起きた時や満員電車で汗をかいた時など、自分のニオイが気になるという人は多いのではないのでしょうか。「体質だから」「仕方がないものだ」と放っておかず、気になるニオイの正体やそのケア方法などをきちんと知って、毎日を快適に過ごすきっかけとしましょう。

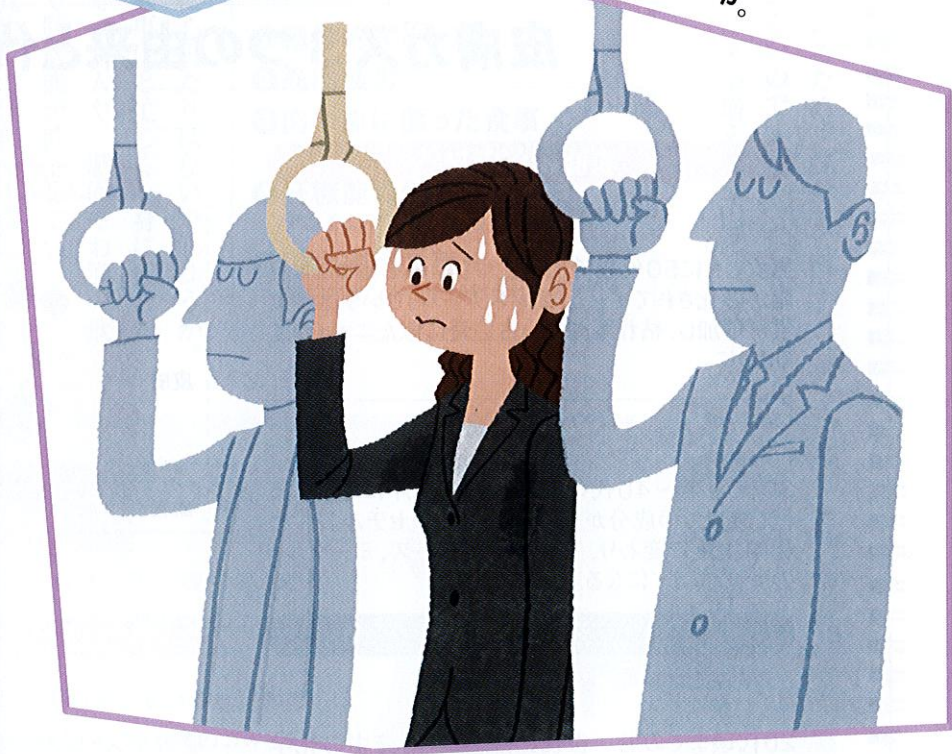


## こんな生活 していませんか？

- 肉体的・精神的なストレスが多い
- 疲れがたまっている
- 飲酒量が多い
- 肉ばかり食べて野菜をあまりとらない
- 運動習慣がない
- お風呂は湯船につからずシャワーだけ



当てはまる項目がある人は、体のニオイが強くなっているかもしれません。この機会に自分のニオイと向き合ってみませんか。



慶應義塾大学大学院非常勤講師。慶應義塾大学大学院理工学研究科修了後、日立化成工業株式会社に入社。その後、東海大学講師・准教授、英国オックスフォード・ブルックス大学訪問研究員などを経て、2011年より現職。皮膚ガス検出デバイスを開発し、病気の早期発見や個人認証への応用など多角的な視点で研究を進める。環境化学技術賞、室内環境学会賞、論文賞など受賞多数。

監修

東海大学 理学部化学科 教授  
関根嘉香 せきね よしか

首から足から  
背中から……

# 体のニオイの正体とは

## ニオイの元は皮膚から

体のニオイの元はずばり、皮膚から発生している「皮膚ガス」です。私たちが人間は生きていく限り絶えず全身からガスを出しており、このガスを嗅覚が感知した時に「ニオイ」として認識します。

ガスの放出経路は3つ。1つ目は、汗や皮脂が皮膚上にいる菌によって分解されてガスが発生する**表面反応由来**。いわゆる「加齢臭」や、30代後半〜40代男性に多い「ミドル脂臭」が該当します。

2つ目は、血液を流れる化学物質が発汗とともに出てくる**汗腺由来**。酢酸という成分が汗腺に移動しそこから汗として外に出ると、酢のような酸っぱいニオイの「汗臭」になります。そして3つ目が、血液中の化学物質が直接皮膚の表面に出てくる**血液由来**です。飲酒後やニンニクを食べた後のニオイ、疲れた時の「疲労臭」などが当てはまります。

## 人の体臭は千差万別

3経路から出る皮膚ガスですが、体臭は人によってさまざまで、年齢や性別、生活習慣などで変わります。例えば加齢臭は、加齢とともにニオイの材料になる皮脂が変化していくことよって起こりますが、これに食事・運動・ストレスといった生活習慣がプラスされることで、それらが反映されたその人独自の「体臭」が完成します。

この体臭をどう捉えるかは主観によるところが大きいので、同じニオイでも気になる人・気にならない人がいます。ニオイはイメージと結びつきやすいため、祖母のような思い出がある人は、古畳のようなニオイといわれる加齢臭に対して懐かしくポジティブな印象を持つことも。人の体臭もその感じ方も千差万別。自分の体臭に過剰に悩まず、まずは自分のニオイはどこから来るのかを知ることが大切です。

## 皮膚ガス3つの由来と代表的な体臭

### 表面反応由来

#### 加齢臭

男女ともに50代以降が目立つ。年齢を重ねると皮脂が酸化されてできる「2-ノネナール」という化学物質が増加し、枯れ葉・古本・古い畳に似たニオイがするようになる。

#### ミドル脂臭

30代後半〜40代の男性に多い。汗に含まれる「乳酸」という成分が分解されて「ジアセチル」という化学物質に変わり、古びた油やチーズ、ヨーグルトのようなニオイになる。

### 汗腺由来

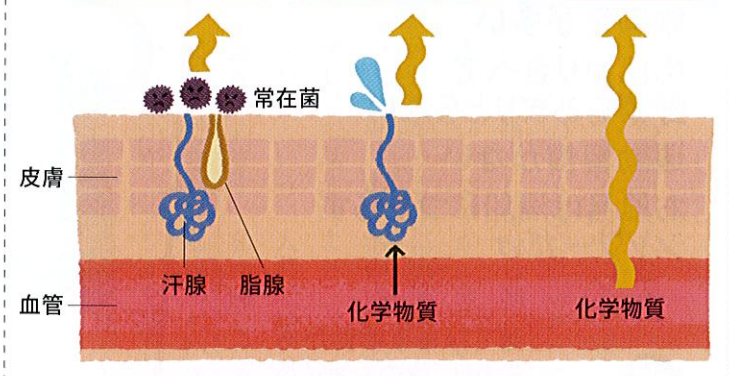
#### 汗臭

20代頃までの若い世代に目立つ。血液中の化学物質が発汗とともに移動して、体の外にニオイとして出てくる。

### 表面反応由来

### 汗腺由来

### 血液由来



### 血液由来

#### 疲労臭

疲労やストレスが重なった時に全身から出るニオイ。血液中のアンモニア濃度が高まって皮膚の表面からツンとした刺激臭が出るようになる。

## 心理的ストレスと皮膚アンモニア

50代女性に心理的ストレスの伴う業務を行ってもらい、皮膚表面から放散するアンモニア量の測定と心電図による交感神経\*の状態を調べたところ、作業が進むにつれ、交感神経指標とアンモニア量の増加がみられた。

(産業衛生学雑誌.2018,Vol.60,p543)

\*緊張時や外からの刺激を受けている時など、ストレスを感じながら活動している時に働く神経の一つ。



働き盛り世代は  
要注意

# 疲労やストレスで臭くなる？

## 疲労臭は「アンモニア」のニオイ？

疲労臭は、「アンモニア」がニオイの成分であるため、尿にも似たツンとした刺激臭が特徴です。

どうということかというところ、私たちが精神的ストレスを感じたり疲れたりすると血液中のアンモニア量が増加。通常アンモニアは、肝臓で無毒

化されて尿として排出されますが、すり抜けた一部が血流に乗って全身を巡り、皮膚の表面から疲労臭として出てきてしまうのです。

疲労臭の恐ろしいところは洗い流せないという点にあります。体臭の中でも加齢臭や汗臭などは皮膚から出ているニオイなので、洗えば落とせます。しかし疲労臭は血液中から

発生しているため、洗っても消すことができないのです。アンモニアが増える原因は、次の5つ。

## 疲労臭の原因

- ① 精神的ストレス
- ② 筋肉疲労
- ③ 肉や魚に偏った食事  
(タンパク質はアンモニアの原料)
- ④ 肝機能の低下  
(アンモニアを無毒化する能力が低下)
- ⑤ 腸内環境の悪化  
(腸内でアンモニアが作られやすくなる)

右記に心当たりはないでしょうか。仕事に家事にと忙しく心身に疲れがたまっている人や、肥満やお酒の飲み過ぎで肝機能が低下している人、乱れた食生活で便秘や下痢にたびたびなる人などは、疲労臭が出ている可能性があります。

放っておけばそのうちニオイが消えるというわけではありません。思わぬ病気が隠れている可能性もあります。ニオイは不調を知らせてくれる健康のバロメーターと考え、疲労臭に気付いた時には自分の健康状態や生活習慣を一度見直すようにしましょう。

## 自分の疲労臭を知ろう

自分の体臭というのは分かりにくいものなので、疲労臭がどんなニオイかを知って日頃から意識しておくことが何よりのニオイ対策になります。

疲労臭は全身から放出されますが、**最も出やすいのが足の裏**。入浴後、加齢臭や汗臭が消え去った状態で、足の裏のニオイをかいでみてください。鼻をつくニオイがするようならそれが疲労臭。心身からのSOSと捉え、すぐに生活習慣の見直しを。



# 体のニオイ対策

## 自分をいたわってニオイのコントロールを

ニオイ対策は体臭ごとに気を付けるポイントが違います。例えば、前ページでお伝えした疲労臭は血液由来のニオイですから、血液中のアンモニア量を抑えるよう体の内側を意識する必要があります。

具体的には、まずは、何といつてもストレスをためないことです。毎晩の入浴や良質な睡眠などでリラックスクスできる時間を増やしましょう。

腸内環境の改善もおすすめです。暴飲暴食を控えるのはもちろんですが、善玉菌であるビフィズス菌を増やすといいでしょう。アンモニアは大腸の悪玉菌がつくるので、善玉菌が増えるとそれを抑制することができます。ビフィズス菌入りのヨーグルトやサプリメントをとったり、ビフィズス菌のエサになるラクチユ

## 入浴・シャワー

### 朝はシャワーを浴びる

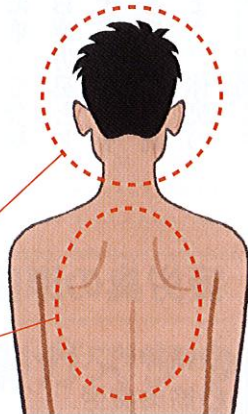
ミドル脂臭 加齢臭

朝、シャワーで汗や皮脂を落とすことで夕方くらいまでニオイを抑えることができます。

気を付けたい部位

**ミドル脂臭** 首の後ろや耳裏などの頭部

**加齢臭** 首、背中、胸元など



### 湯船につかる

汗臭 疲労臭

体が温まって汗腺機能が刺激されるだけでなく、リラックス効果でストレス解消にも。

### 体は手で丁寧に洗う

加齢臭

タオルなどで体をゴシゴシ洗うのはNG。皮脂が落ち過ぎるとかえって皮脂の分泌が促されるようになります。

## 運動

### 朝体を動かす

汗臭 ミドル脂臭 加齢臭 疲労臭

朝はウォーキングや軽いジョギングなどで汗を流して汗腺を刺激。ストレス解消にもなります。その後シャワーを浴びればニオイ対策はばっちりです。



## その他

### 汗は小まめに拭く

汗臭

汗の放置はニオイを発生させるので小まめに拭くこと。その際、乾いたハンカチで拭くと余計に発汗して悪循環に陥ります。濡れたハンカチや汗拭きシートを使いましょう。



### 香水選びにもコツがある

ミドル脂臭

香水もケアの一つの手です。例えばミドル脂臭の原因成分「ジアセチル」はヨーグルト様の甘味があるニオイなので、フルーツの香り(マンゴー・パッションフルーツ・バナナ等)と好相性。反対にシトラス系の香りは避けること。

ロース（オリゴ糖）や水溶性食物繊維が豊富な食品（海藻類、キノコなど）をとったりして、腸活にトライしてみてください。

### 汗はにおわない

加齢臭、ミドル脂臭、汗臭の対策には、汗と皮脂のケアが大切です。

まず前提として心がけてほしいのが「汗腺の機能を高める」こと。運動不足や整った空調設備によって汗をかく機会が減ると、汗腺の機能が衰えてベタベタした汗をかくようになります。ベタベタ汗は乾きにくく皮膚にいる菌の働きが活発になるため、不快なニオイを放つようになります。汗をかく習慣を身に付けてサラサラ汗をかける体になることが大切です。その上で、それぞれの体臭にあった下記のようなニオイ対策を心がけてください。

体臭はあなたが毎日を一生懸命生きている証です。とはいえ、健康悪化や生活習慣の乱れがニオイとして現れている場合がありますし、時には周りの人に我慢を強いている可能性もあります。自分の体へのいたわりと周囲の人への配慮を忘れず、毎日を快適に過ごしましょう。

### 気にしているのは あなただけかも



「私臭いんです」と先生の元を訪れる方に皮膚ガス検査をすると何の問題もないことが多いそう。自分が周りを不快にさせているのではとニオイに過剰に敏感になると、それが対人恐怖やメンタル不調につながる恐れがあります。自分のニオイがどうしても気になる時は、体臭チェックの機器やアプリを活用する、検査キットを使う、体臭の専門家に確認してもらうなどの方法でまずは確認を。

ニオイのない人なんていません。ただし、ニオイに変化があった時には体からの何らかのサインと考え、その都度対処しましょう。



## 食生活

### 肉や魚ばかり 食べない

加齢臭 疲労臭

タンパク質のとり過ぎは疲労臭の原因に。また、脂身の多い肉や揚げ物などは皮脂量を増やします。栄養バランスのいい食事を心がけて。



### 抗酸化作用の 高いものを食べる

加齢臭 疲労臭

カシスやブルーベリーなどの抗酸化力の高い食べ物を継続的に食べることで、加齢臭の原因成分「2-ノネナール」が減少します。（ジュースやジャム、パウダーなどでも可）



### 整腸作用の ある食材をとる

疲労臭

ビフィズス菌入りのヨーグルトが疲労臭対策におすすめ。食品など外部から取り入れたビフィズス菌は腸内に定着しづらいため、毎日食べること。

### お酒は なるべく控える

疲労臭 酒臭

飲酒で肝臓が弱ると疲労臭の原因になります。また、アルコールは「アセトアルデヒド」という成分に分解され、血液由来の皮膚ガス（酒臭）として放出されます。