安井鍼灸整骨院 NEWS VOL. １２５　体臭

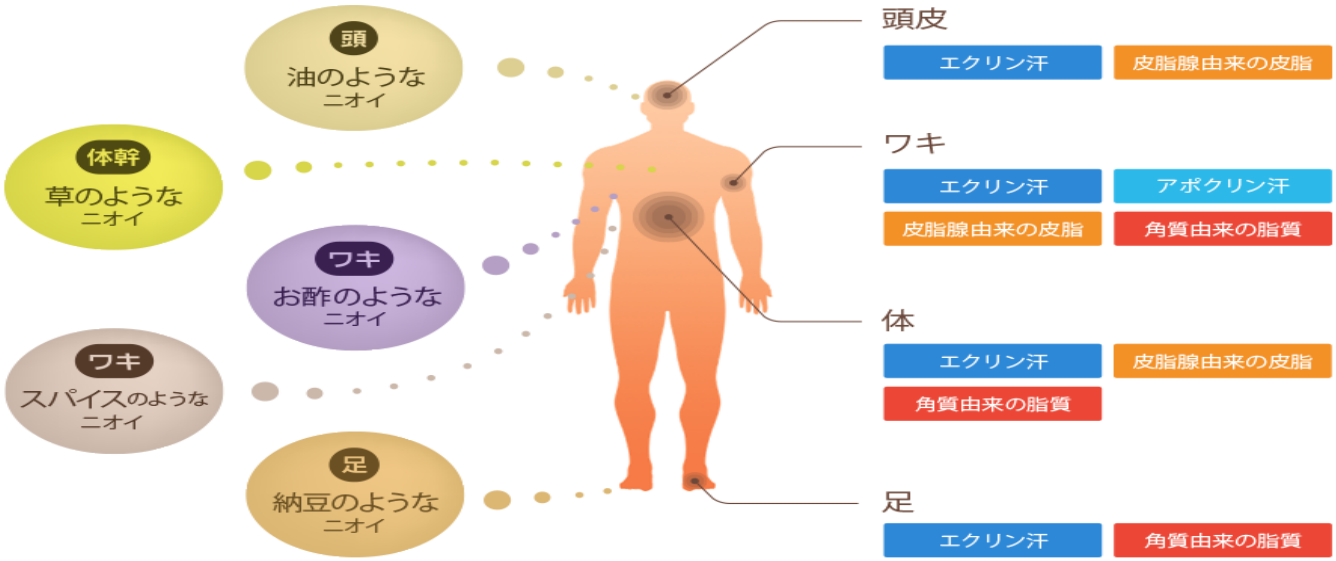
体のニオイとひとことで言っても、体臭はさまざまな部位から発生しており、しかも、体の部位によって「ニオイの種類」が違ったり、年代によって「ニオイの種類」や「発生部位」が変化していくのです。それはいったい何故でしょうか。ここでは、ニオイに関する基本的な情報をお伝えしていきます。

体臭の要因は３つで、それ自体は臭わない

皮膚の構造とにおいの元

ニオイの元となるのは、主に体から分泌される汗と皮脂、そして皮膚上の常在細菌です。皮膚には２種類の汗（エクリン汗・アポクリン汗）と２種類の皮脂（皮脂腺から出る皮脂・角質層の中にある脂質）があり、それぞれが「ニオイの材料」となります。実は汗や皮脂は分泌された直後には臭いません。しかし、時間が経つにつれて汗が皮脂と混ざり合い、さらにその汗や皮脂を細菌が代謝・分解したり、空気中の酸素による酸化によってニオイ物質が発生するのです。

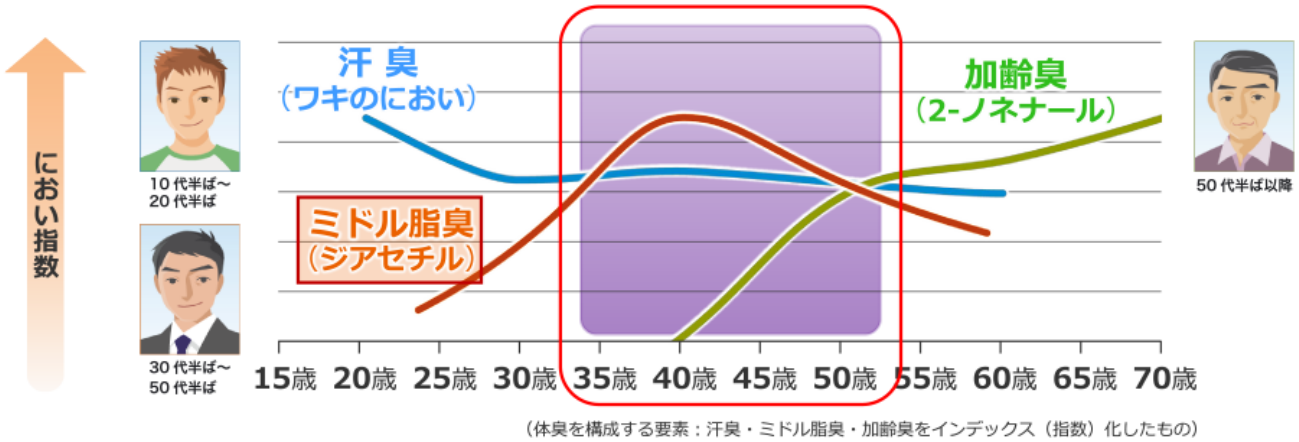
「ニオイの種類」と「ニオイの材料」は体の部位によって違う



体の部位によってニオイが違うということをご存知でしょうか。それは体の部位によって「ニオイの材料」が違うために起こります。「ニオイの材料」とは、２種類の汗（エクリン汗・アポクリン汗）と２種類の皮脂（皮脂腺から出る皮脂・角質層の中にある脂質）で、それらの組み合わせによって、発生するニオイ物質が変わるためです。

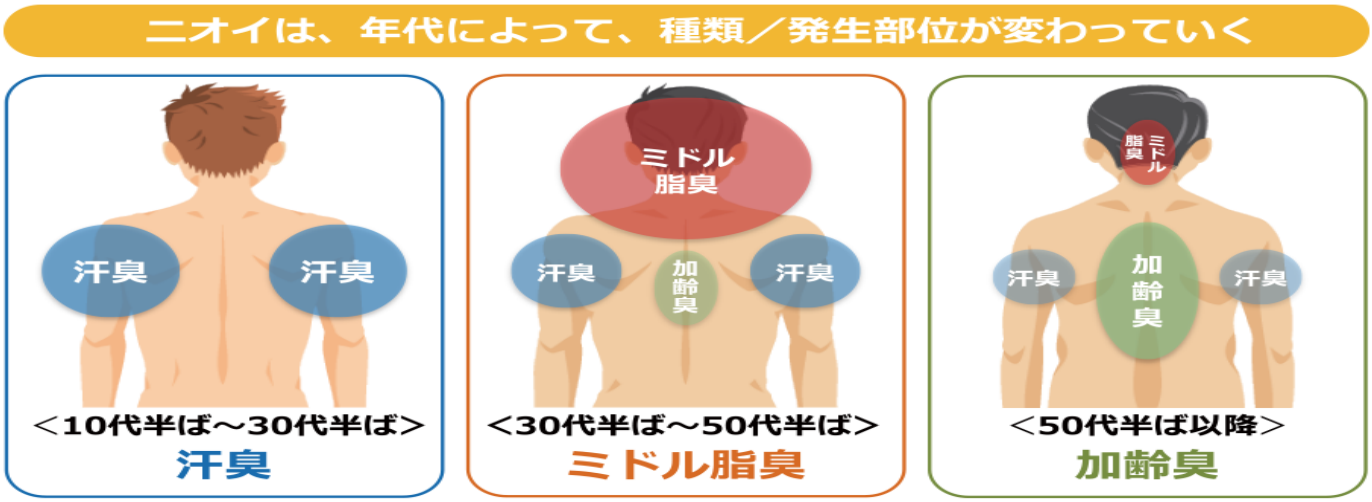
男性の加齢による体臭変化

体から発生するニオイは、大きく「汗臭（ワキ臭）」「ミドル脂臭」「加齢臭」の３種類あります。それぞれのニオイは、年代によって強さのピークが違います。また、それぞれニオイの原因や発生部位が異なるため、ニオイの種類ごとに効果的な対策をとる必要があります。



若い頃は新陳代謝が活発で汗をよくかくため、いわゆる「汗臭（ワキ臭)」が発生し、20 代をピークにニオイ強度は徐々に下がっていきます。次に、30 代半ばを過ぎたころから、自分自身あるいは周囲も含め、「ニオイが変化した」と感じる人が多くなります。実際、年齢とともに体臭は変化するのですが、今までは 30 代半ば以降の体臭はすべて「加齢臭」だと思われてきました。しかし、2013 年 11 月、マンダムの研究により 30 代半ばから発生するニオイが、加齢臭とは異なる第三のニオイ「ミドル脂臭」であることが解明されました。「ミドル脂臭」は 40 代をピークにニオイ強度は徐々に下がっていきます。そして 50 代半ば以降になると「加齢臭」が発生し、「汗臭（ワキ臭)」「ミドル脂臭」の発生は減少していきます。ここで注意していただきたいのが、30 代半ば～50 代半ばのミドル男性のニオイです。この年代になると「汗臭（ワキ臭)」「ミドル脂臭」「加齢臭」の 3 臭が混在し、生涯最も体臭要素の多い年代になります。

年代ごとに変わるニオイの種類と発生部位



10 代半ばから 30 代半ばまでは主にワキから発生する「汗臭（ワキ臭)」がメインです。次に、30 代半ばから 50 代半ばは、後頭部から発生する「ミドル脂臭」がメインですが、まだ「汗臭（ワキ臭)」にも注意が必要です。さらに 50 代半ば以降になると、胸や背中から発生する「加齢臭」がメインになり、「汗臭（ワキ臭)」や「ミドル脂臭」は減っていきます。 このように体臭は、年代によって「ニオイの種類」や「発生部位」が変化していくため、年代ごとに適切なケアが必要になるのです。

安井鍼灸整骨院　０７８－９９５－９４６１　新患の方は、来院前に予約の御協力をお願いします。
9：00～12：00　16：00～21：00(月～金)　８：３０～13：00　16：00～20：00(土)
駐車場正面に２台　キッズスペースあり　夜２０：３０まで受付　詳しくは HP をご覧ください。
兵庫県明石市大久保町大窪１９２１番地の１クレージュ山手１０１号(カラオケまねきねこ横)