

# 夏のニオイ対策

暑くなってくると、汗と一緒に気になってくるのが「ニオイ」。そんなイヤなニオイ対策をご紹介します。

## 体臭の原因ベスト3!!

### 1位《汗》

やはり、体臭の一番の原因は汗によるもの!!発汗すると老廃物が皮膚や汗腺に溜まり、それが雑菌を発生・増殖させ体臭の原因となります。

「わきが」や「頭皮・頭髮・足」などニオイの強いものや、汗が衣服に浸み込んで臭いを発生させることもあります。

### 2位《腸内の不調》

腸内環境が悪化して、ビフィズス菌が減少すると悪玉菌が増えます。その結果、腸内でまだ消化されていないタンパク質やアミノ酸が分解されて、アンモニアなどのニオイの強い腐敗産物に変化します。これらは、腸管から吸収されて血液に入り、口臭や体臭の原因になります。

また、アルコールの飲み過ぎで消化しきれないものが体内から臭いを発生させることもあります。

「便秘の持続」や「便臭がキツイ」場合などは注意が必要です。

### 3位《病気》

体調が悪くなると臭い汗をかくようになります。これは、汗腺機能が低下し、本来、糞尿として出されるべき成分まで汗で出してしまうのです。

さらに、肥満や肝機能障害、腎機能障害、糖尿病などの疾患があると血中内の悪臭物質が増加し、汗と一緒に排出された体臭の原因です。

## わきがチェック

いくつか当てはまるかチェックしてみましょう。

- 耳垢が湿っぽい
- 下着やシャツの脇の部分に黄色くシミがつく
- わき毛が多い方である
- 親がワキガ体質である
- 暑い季節でなくてもよく汗をかく



## 体臭には酢が効く??

汗をかいた後にニオイを防ぐには、原因となる雑菌の発生・増殖を抑えることが大切です。

### そこで!!「酢」

「酢」には、体臭を抑える効果があります。一般的に「細菌」はアルカリ性を好み、酸性が苦手な性質があります。

### 使用法は入浴時!!

コップ半量程度を入浴直前に入れます。浴槽が酢のニオイで充満することはありません。

お酢入りのお湯につかると、酢に含まれる「クエン酸」が肌を弱酸性に保つため、雑菌の繁殖が抑えられ、体臭を防ぐことができます。

また、開いた毛穴からクエン酸が吸収されると、アンモニア臭の汗を抑えることも出来ます。

## ミョウバン

一時期、話題にもなった「ミョウバン」。

ミョウバンは水に溶けると酸性になる性質があり、皮膚に塗ることにより、皮膚表面が酸性となり、雑菌の繁殖を抑えられます。

## 作り方

### 《ミョウバン原液》

2Lのペットボトルに1.5Lの水を入れ、ミョウバン(焼きミョウバンなら50g、ミョウバンなら75g)を加え、よく振って混ぜます。

ミョウバンはすぐには溶けないので、日陰で2~3日置き、白く濁った水が透明になったら原液の出来上がりです。

