



これから汗をかく季節。  
自分で自分のにおいが  
気になったりしますね。  
そこで今回は、  
汗をかいても不快にならない  
上手なお手入れ方法を紹介します。

汗ばむ季節は、肌もベタベタして気持ち悪いですね。汗には、二つの種類があります。一つは、体全体に広く分布している小汗腺(エクリン腺)から出る、99%が水分の薄い汗です。もう一つは、大汗腺(アポクリン腺)というわきの下などに分布する汗腺から出るもので、たんぱく質や皮脂などの有機成分が混ざった濃い汗です。どちらも出たばかりのときは、ほとんどにおいはありません。

大汗腺から出た汗は、時間がたつと特においが強くなります。それは、汗に含まれる有機成分が皮膚の常在菌によって分解され、においのもと(低級脂肪酸やトリメチルアミンなど)になり、わきがとなります。一般的に日本人は、体臭が少ない民族といわれますが、肉などのたんぱく質の多い食生活への変化から、以前より体臭が強くなってきたそうです。汗が原因で不快なおいにならない予防策は、清潔にすることとデオドラント

## 汗をおさえやすつきりさわやか！ 香りも上手につけましょう

菅沼 薫 ビューティ&ライフ サイエントリスト



日中に気をつけることは、まず汗をかいたらふき取ること。わきの下の汗は、なるべく早めに専用のシートでふき取りましょう。汗を除くだけでなく、デオドラント効果もあるし、香りもさわやかで気持ちいいですね。専用シートがない場合は、ティッシュペーパーを水に濡らしてふくだけでも、においのもとを除くことができます。

寝ている間にも汗をかいていますから、汗をかきやすい人や体臭が気になる人は、朝にシャワーを浴びましょう。シャワーの後よくふき取ってから、わきの下や胸の間にデオドラント効果のあるロールオンタイプの制汗剤(口が球状になっているので内容液が均一に塗りやすい)を付けてください。塗布量が多いので効果が高いですが、肌をさらっと仕上げたい人は、スプレータイプがいいでしょう。

さらに、フレグランスも味方にしましょう。花のやさしい香りのフローラル系や青葉や草の香りのグリーン系のフレグランスを選べば間違いありません。アルコールの多いトワレやコロンなら気軽に使え、汗ばむ季節もすつきりと過ごせます。たとえば手首の内側のように、体の外側より体温の高い内側につけた方が香りの効率がいいようです。ほのかに香らせたいならウエストより下につけます。ただし、わきの下などの汗のかきやすいところにはつけないでください。



すがぬま かおる フジサンケイグループのエフシージー総合研究所(フジテレビ商品研究所)取締役兼暮らしの科学部長。富山県生まれ。美容・健康科学研究者、美容師、毛髪診断認定指導講師、メイクアップ手法を清水莉に師事する。テレビ生活関連番組の出演多数。「大人ニキビのためのメガネ拭き洗顔」発見者。