

## 【体臭の原因は何ですか？】



体臭に悩む人は多くいますが、においの感じ方には個人差があり、それほど体臭ではないのに、深く悩む人もいます。体臭にはいくつかの種類があり、口臭やワキガ、足のにおいなどの原因、臭い強さもいろいろです。

つぎのように体臭は、それぞれ原因と発生の仕方が異なるので、その臭いにあった予防と対策をすることが大切です。

体臭の予防と対策は、汗をかいたらマメに対処をして、汗をかいたまま放置しないことが重要です。また、基本的に肉類の多い食生活をしていると体臭が強くなります。

### ①「発生状況」

- ・頭皮の場合、皮脂が酸化し汗がたまることで細菌が増えてしまい、臭いが発生します。
- ・髪の毛の場合、密集した髪の毛には細菌が発生しやすくなります。また、タバコを吸っている人と一緒の部屋にいと髪の毛に臭いがついたり、焼き肉などを食べたあとにも臭いがついたりします。
- ・口臭の場合、食べ物やそのカスによって発生。また、病気によって発生することがあります。病気の場合、虫歯、歯肉炎はもちろん肝臓、腎臓の病気によって口臭になることもあります。
- ・わきがの場合、臭いの原因であるアポクリン腺から出る脂肪分が細菌によって分解されることによって発生します。
- ・足の場合、エクリン腺が多いため汗をよくかきますが、汗による臭いはほとんどないです。ただし高温多湿なため雑菌が増えやすく、汗や皮脂を分解して臭いを発生させてしまいます。
- ・耳の場合、気になる人はいないかもしれませんが、乳幼児の耳の臭いは中耳炎などの可能性もあります。

### ②「体臭」

- ・体臭の元はからだから出る新陳代謝のために必要な汗と皮脂
- ・汗を出す汗腺にはエクリン汗腺、アポクリン汗腺の2種類

### ③「エクリン汗腺」

- ・汗腺は全身に分布
- ・体温調節のために汗を出す
- ・成分は99%以上が水分で、残りは塩化ナトリウム、尿素、乳酸など
- ・汗腺の数は少ない人で200万個、多い人で500万個、平均は350万個  
そのうち機能している機動汗腺は半数
- ・エクリン汗腺から出る汗は弱酸性の無色で無臭

- ・臭うのは皮膚の表面にある皮脂や垢に含まれる雑菌によって分解

#### ④「アポクリン汗腺」

- ・アポクリン汗腺は毛根を包む上皮組織である毛嚢に付属している汗腺  
(皮脂腺と毛穴につながっている)
- ・分泌活動をする細胞の集まり
- ・腋の下、股間、胸など体毛の生える部分に集中
- ・思春期以降に分泌
- ・タンパク質、脂質、アンモニア、色素を含み、粘り気が特徴
- ・アポクリン汗腺から出た汗は無臭
- ・皮膚の上にいる細菌が分解してニオイが発生
- ・腋の下の悪臭、いわゆるワキガは脂肪酸、アンモニア、水酸化物が混ざった揮発性の高いニオイ物質に変化

#### ⑤「その他・一時的なもの」

にんにくなどを食べる

ビタミン剤などの内服や注射後

喫煙者ではたばこ臭

飲酒者ではアルコール臭

#### ⑥「皮膚」

- ・皮脂腺はからだの表面に皮脂を分泌し、皮膚を守る働き
- ・分泌が増えると、皮脂腺内の脂肪酸が増加し、ニオイの原因

#### ⑦「体臭の原因」

- ・体臭の原因は汗だけではなく、皮脂、皮膚老廃物(垢)などを含む
- ・体表上に分泌されたさまざまな物質が変化してニオイを発する物質

#### ※「腋臭症（わきが）」

特異な体臭を放つものとしては、腋臭症（わきが）があります。これは、腋窩部のアポクリン腺の能動汗腺の増加と精神的興奮、運動、温度などの発汗作用の亢進（こうしん）によるものです。つねに清潔に保ち、とくに腋窩などは、ぬれタオルでときどきぬぐい、夏季には通気性のよい木綿や麻などの衣服を着用し、防臭化粧料（デオドラント）を用いるとよいです。腋臭症がひどい場合は、電気分解や手術療法が行われます。このほか、皮膚のただれや潰瘍（かいよう）（癌（がん）性潰瘍や床ずれ）から発する悪臭や尿毒症患者の尿臭などもあります。