



問屋町 第24号

すこ 健やかLetter



発行日：2018年6月20日 発行元：協同組合青森総合卸センター

まだまだ朝夕は肌寒いですが、日中は汗ばむ日が増えてきました。汗をかくと気になるのがニオイ。周りに迷惑をかけていないか気になるところです。今回は、中高年特有のニオイ「加齢臭」への対策を紹介します。

加齢臭対策は、メタボ改善から！

「加齢臭」は中高年特有の体臭で、男女問わず、50～60代から発生しやすくなります。

「自分はニオウのでは？」と気にしている方、気にし過ぎてストレスを溜めると、かえってニオイのもとを増やしてしまうこともあります。嫌なニオイを減らすには、ストレスや疲労を溜めない、健康的な生活を送ることが一番の近道。体臭を全て消そうとするのではなく、自分のニオイと上手に付き合うことが大切なのです。



加齢臭予防のための3つのポイント

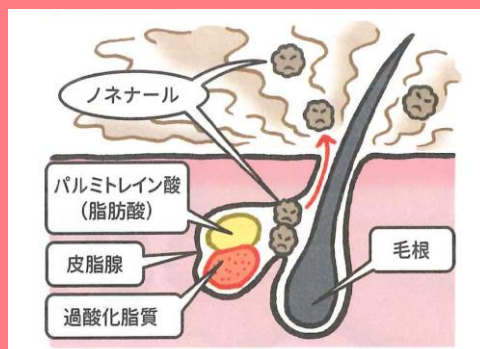
- ① 加齢に伴い増える皮脂が酸化した物質「ノネナール」に、ニオイ物質「ジアセチル」やアンモニアが混ざると、加齢臭の嫌なニオイが発生します。
- ② メタボ予防で加齢臭の原因物質の発生を減らせます。有酸素運動で汗をかきストレスを解消したら、睡眠や入浴などで溜まっている疲れをとりましょう。
- ③ 加齢臭を抑えるワザには、毎朝胸と背中に30秒ずつシャワーを浴びることと、レモン汁を含ませたタオルで皮膚をマッサージすることがあります。

詳しくは裏面をご覧ください。

加齢臭が生じる仕組み

私達の皮膚は潤いを保つため、皮脂腺から分泌される皮脂で覆われています。年齢を重ねるにつれ代謝機能が衰え、皮脂腺の中の脂肪酸（パルミトレイン酸）と、皮脂が酸化した過酸化脂質が増加します。この2つが結びつくことでできるのが、加齢臭のもと「ノネナール」です。このノネナールに中年特有のニオイ物質「ジアセチル」やアンモニアが混ざることによって、加齢臭の嫌なニオイが発生します。

加齢臭の原因物質「ノネナール」
ができる仕組み



メタボ予防で加齢臭予防

有酸素運動



加齢臭にはメタボリックシンドロームが深くかかわっています。メタボになり、体内の血管にコレステロールや中性脂肪が増えると、皮脂腺にも脂肪分が増え、ノネナールを発する原因になります。加齢臭の予防・改善には、メタボを引き起こす暴飲暴食や運動不足、喫煙を改善することが第一です。

また、ストレスや疲労を溜めないことも大切です。溜まると汗にアンモニアが出やすくなり、ジアセチルの発生原因になります。

加齢臭対策には、日頃から適度な有酸素運動で汗をかいてストレスを解消すると共に、睡眠や入浴などで疲れをとることが重要です。

ニオイを抑えるお風呂ワザ

胸と背中に 30秒シャワー

毎朝胸に30秒、背中に30秒シャワーを浴び、夜寝ている間に古くなった皮脂を洗い流しましょう。加齢臭のもとになる皮脂は、胸と背中を中心付近から多く出ています。



レモンタオル マッサージ

レモン汁を含ませたタオルで皮膚をマッサージしましょう。レモンに含まれるビタミンCには強い抗酸化力があり、加齢臭の一因の活性酸素の発生を防ぎます。

