



■わきがとは、わきの下にかく汗がにおう状態のことです。

汗を出す汗腺には「エクリン腺」と「アポクリン腺」の2種類があり、エクリン腺は全身にあって、汗を分泌することで体温を調節する役割を担っています。一方アポクリン腺は、わきの下や陰部、外耳道など特定の部位にあって、精神的な緊張が強いときに汗を分泌します。

アポクリン腺から出る汗には、たんぱく質や脂質、糖などが含まれ、これらの成分のうち、脂質が皮膚の表面に住み着いている細菌によって分解されると、独特なおいの元となる低級脂肪酸がつくられます。

●シャワー、わき毛の手入れなどでにおいを軽減

- ★入浴やシャワーの際に、わきの下の汗や汚れを丁寧に洗い流します。寝る前だけではなく、朝起きた時などにもシャワーを浴びるとにおいが軽減されます。
- ★わき毛があると湿気がこもりやすく、細菌が繁殖しやすくなります。わきがの人は一般にわき毛も多いので、手入れを欠かさないようにしましょう。
- ★1日に数回、市販の制汗デオドラント剤を使うのもわきがには効果があります。汗の多いタイプ、においの強いタイプなどを選んで使いましょう。

気になる  
においの悩み  
わきが

■口臭はあるていど誰にでもあります、強い場合は原因があります。

最近の健康志向で「口臭」を気にかける人が多くなっています。その「におい」はどこからやってくるのでしょうか。

口臭の原因は口の中です。口の中を覆っている粘膜細胞は、他の細胞より新陳代謝が活発で、口の中には不用になった細菌が常に多く存在しています。また、外部から侵入してくる細菌と戦うための白血球も口の中にはたくさんあります。

これらの細胞や白血球などの成分のたんぱく質は、口の中に住み着いている「口内細菌」により分解され、このときに発生する「揮発性硫化物」がにおいの元となります。

●歯周病が口臭全体の約80%

歯周病になると歯の表面や歯と歯肉の間に、細菌のかたまりの歯垢がたまって、歯肉に炎症が起きると、細菌だけでなく、たんぱく質を多く含む血液や膿が増えて、口臭を引き起こします。

歯周病を予防するには、毎日の歯磨きで、歯垢のつきやすい歯と歯の間や、歯と歯肉の境目を丁寧にみがくようにしましょう。

気になる  
においの悩み  
口臭