

『健康豆知識』は毎月更新予定です。是非日々の健康管理、運動習慣などに役立ててください！  
今月は『加齢臭に気をつけて』についてお届けします。  
臭いの原因と抑制するための対策をまとめました。



## 加 齢 臭

加齢臭とは、中高年の方々から発せられる、独特の体臭の事を指します。一般的には男性臭を指す言葉として使われていますが、女性も気をつけていないと、あの独特の体臭が……。その臭いの原因となる物質は？対策をしっかりと立てるためには、先ず原因となる『敵』について知っておきましょう。

## 臭いの原因は『ノネナール』という物質

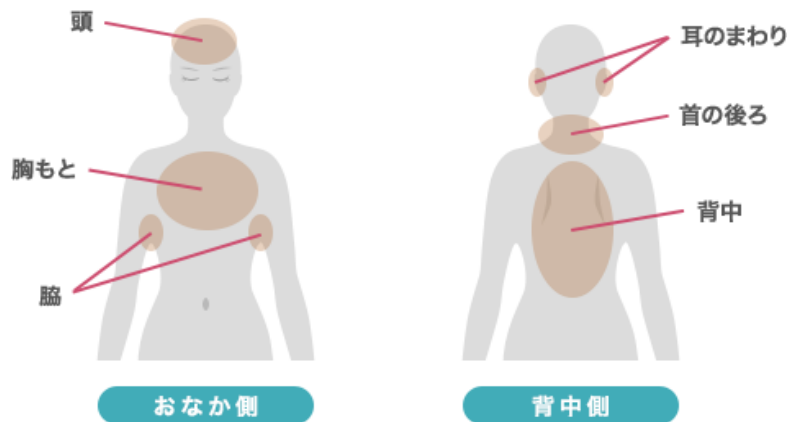
独特の脂臭い、青臭いニオイの原因を突き止めたのは、あの化粧品メーカー、資生堂。1999年に加齢に伴うニオイの発生原因である『ノネナール』を発見しました。今では一般的に使っている『加齢臭』という言葉も、実は資生堂が命名したんだそうです。ご存知でしたか？ノネナールは齢を重ねると増加する『パルミトオレイン酸』(脂肪酸)が、皮脂や菌によって酸化したり分解される事で発生するのです。しかもノネナールは男女問わず40歳を過ぎたところから増え始めることも分かってきました。

## 対策は『皮脂』と『菌』

では、加齢臭を抑える方法・対策としては、パルミトオレイン酸を酸化させない事が一番！と言う事になります。皮脂や汗など、酸化のエサになるものをしっかりとガード出来れば、加齢臭は防げるはず！

そこで皮脂の多い箇所をチェックしてみました。

- ①頭皮 最近枕がニオウ…と言う方。それもそのはず、頭皮は皮脂の分泌量が特に多い箇所なので、ケアは必須になります。
- ②首 首の後ろ側や耳の後など、つつい洗いを忘れる箇所だけに、毎日清潔に保ちましょう。
- ③脇 汗をかくポイントでもある脇や胸元、背中もケアポイントです。



頭や首の後ろ、背中などで多く発生！

## シャワーだけでは臭いは取れない？！

恐ろしい事に、ノネナールは水に溶けにくく、肌にこびりつきやすい性質を持っている事がわかりました。つまり、シャワーで軽く汗を流した程度では、殆ど改善されないのです。石油系のシャンプーやボディソープではなく、石鹼系のシャンプーやボディソープで洗う事で、石鹼が持っている洗浄力の高さで、しっかりと皮脂を洗い流してくれます。



## 加齢臭を強くしてしまう因果関係

日頃から清潔に保つ事、身だしなみを整える事が一番の対策になります。お酒の飲みすぎや二日酔い、タバコ臭も加齢臭を強くする要因になります。また、汗をかいたままにしておくと、菌が繁殖して皮脂を酸化させてしまう為、こまめに拭き取るなど、気をつけましょう。

## 加齢臭に効く効果的な健康法

加齢臭の原因がはっきりとわかった所で、次はその対策になります。

- ①シャワー程度では流せない『皮脂』を洗い流す方法
- ②皮脂を酸化させない為の『滅菌』

どちらにも効果がありそうな運動が、ズバリ『水泳』でした。

塩素の作用で皮脂の滅菌が期待でき、ある程度長い時間水に浸かっている事で皮脂自体を流す効果も期待できます。

また、有酸素運動としての効果も手伝い、脂肪燃焼にもスタミナ向上にもつながる為、健康的に改善が期待できます。

他にもサウナなど、発汗作用の強い健康法も加齢臭の緩和や改善に効果的とされています。

ただし、加齢臭改善データによると、週に2回程度の定期的な利用で効果が確認できます。

運動もサウナも、やはり週2回程度が一番理想的な頻度です！

やりすぎも×、久しぶりも×、効果を出すためには適切な頻度が大切なのですね。



ゆっくりと気持ちいいペースで泳ぎましょう。20分くらいが目安となります。

3月号は『スロートレーニング』です。

監修:構成 F・E・P 打林