

# 気になる体のニオイについて

監修 東京歯科大学市川総合病院 高橋 慎一 医師



夏になると、とたんに体のニオイが気になりませんか？

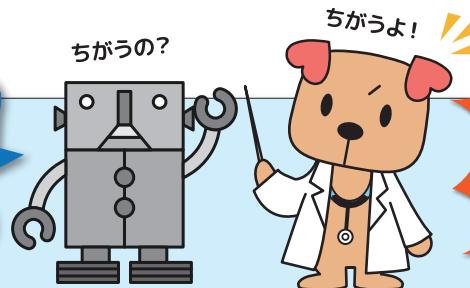
また、小さい頃はニオイなんか気にならなかったのに、最近はとても気になる…という方もいるのではないでしょうか？

今号では、体のニオイについて学びましょう。



ニオイの原因は  
「汗」ではありません。  
汗そのものは  
ニオイません（無臭）！

ニオイの原因は  
「汗」でしょ？  
だって汗を  
かいたあと、  
くさくなるもん！



ニオイの原因は  
こういうこと！



ニオイ

汗が人間の皮脂やアカ・雑菌と反応してくさいニオイになると言われています。

汗はどうやって出るの？

人間の汗は  
二つの汗腺を  
通して  
外に出ます

全身に  
あるよ

体温調節とか  
しちゃうよ

エクリン腺

アポクリン腺



小さい頃、汗をいっぱい  
かいてもくさくなかった  
のは、アポクリン腺が未  
発達だったからか～

水分以外の  
成分も含むよ

ぼくは思春期の頃から  
発達してくるんだ～

ぼくがある場所は  
体のある部分に  
限られているよ  
(わきの下、陰部、乳首など)

アポクリン腺から出る汗は、水  
のほかにたんぱく質や脂質、脂  
肪酸などニオイのもとになりや  
すい成分を多く含んでいます。

アポクリン腺から  
こんなにちへ～

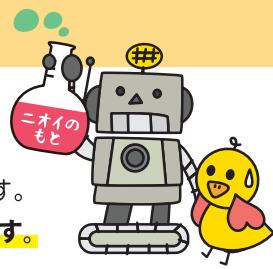
ニオイのもと  
入ってま～す





# 体質によるいろいろなニオイ

わきの下・足の裏・頭(頭皮)など、それぞれに独特のニオイがあります。  
なぜ、ニオイが違うのかというと、**ニオイのもと**がそれぞれ違っためです。



## わきの下



- アポクリン腺が多く、汗をたくさんかく。
- 強いニオイは「わきが」かもしれない。

## わきが (腋臭症)



すっぱいような  
ぬれどうきんの  
ようなニオイが！

## 頭皮



- ホルモンの働きが盛んで、皮脂が多く出る。

## 足の裏



- エクリン腺が多く、ムレやすい。
- 角質層が厚く、菌が多い。

## 病気によるいろいろなニオイ

### 体の病気(主なもの)とニオイ

#### 脂漏性 皮ふ炎

あぶらっぽい  
皮脂のニオイ

#### 糖尿病

尿の  
あまずっぽい  
ようなニオイ

思春期に発達するアポクリン腺の原因とは別に、  
**皮ふや身体の病気が原因**でニオイが生じることがあります。

#### 肝臓の病気

ドブのよう  
なニオイ

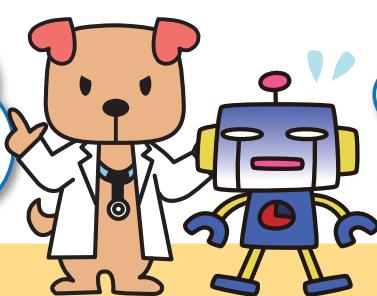
#### 腎臓の病気

アンモニアの  
ようなニオイ

※そのほか、心の病気で「**自臭症**」というものがあります。それは、実際にはニオイはないのに自分のニオイがとても気になり、実際に、におっていると思い込んでしまう病気です。

次のページで  
紹介ピッ

まず、みなさんにお伝えしたいのは、  
**「必要以上に気にしないこと」**を  
心がけてほしいということです。  
**体臭は、ある程度はだれしも  
あるものなのです。**  
そして、ニオイに対しての  
適切な対応をしていきましょう。



体質のほかに、体の病気から  
生じるニオイもあるんだね。  
それは知らなかつたな～。  
でもやっぱりぼくたちが  
一番気になるのは、皮ふの病気や  
体質からくる体のニオイだよね。  
防ぐにはどうしたら  
いいんだろう…



# ニオイの予防と対策

体のニオイが気になったら、自分でケアできるのか、それとも病院を受診したほうがいいのか、ぜひ参考にしてみてください。



## 自分でケアする場合に気をつけること

### ★清潔にしよう！

夏は特に毎日入浴して、雑菌の工サとなる皮脂やアカなどを落としましょう。



洗う力が強すぎるせっけんやボディーソープは、使わないで！

弱酸性や低刺激でもじゅうぶん落とせるピッとして、それが肌に残らないようにしっかり洗い流しておくピッ！



### ★頭皮は乾かしてから寝よう！

頭皮を乾かさないで寝てしまうと、雑菌が繁殖してくさくなってしまうので、気をつけましょう。



### ★わきがの場合



わきがの大きな原因のひとつに「ホルモンバランスの乱れ」があり、ホルモンバランスが大きく変わる10歳～15歳くらいに、わきのニオイに気づくことがあります。市販の制汗剤やデオドラント剤など、自分でケアしてもまだ気になる場合は、手術のことなどを皮ふ科医に相談してみてください。



お父さん・お母さんへ

処方される薬については、保険適用の外用薬はありません。



### 保護者のみなさまへ

お子さまのわきがの発症は、やはり思春期が一番多いのですが、小さい頃からニオイを感じることもあります。10歳に満たない思春期前の子までニオイが気になる場合は、ホルモンバランスの乱れが原因ではなく、「遺伝」が考えられると思います。両親のどちらかがわきがの場合、50%の確率で遺伝し、両親ともわきがの場合、80%の確率で子どももわきが体質になるようです。

また体臭は、食事内容や生活習慣の影響も関係してきますので、不規則な生活や運動不足に気をつけて生活できるようにご協力をお願いします。

### わきがの手術について

手術を考えるのはにおいが非常に気になる場合で、それは、本人はもちろんのこと、家族などまわりの人も認識している場合です。通常は意識がある状態（局所麻酔）で行うので、麻酔の注射に耐えることができ、手術中動かさずにじっとしている必要があります。通常、小学校高学年以降であれば問題ありません。



- ①わきがの手術はにおいが完全に無くなるのではなく、普通の人と同じレベルになるというものです。
- ②健康保険でできる治療は術後安静が必要で、傷跡が残ります。
- ③術後血がたまったり、皮膚が壊死するリスクがあります。

※傷跡が残らない方法は有効ですが、保険がきかず高価です。また、その効果や副作用について、十分には検証されていません。それぞれの治療法の利点・欠点を医師によく聞いてください。

手術については、  
お医者さんによく  
聞いてください！



取り上げてほしいリクエスト・感想などお便り待っています！

※個人情報保護のためお送りいただいたハガキなどは、(公社)千葉県医師会が保管をし、連絡の目的以外に使用することはありません。