

げんき通信

体のニオイのお話

私たちの皮膚の表面には汗を出すための「汗腺」があります。汗腺には「エクリン腺」と「アポクリン腺」という2種類があって、「皮脂腺」まで合わせた3つの腺から出る分泌物が体臭の原因となっています。

エクリン腺は全身に分布していて、1cmに1000個以上(全身では約230万個)もあります。エクリン腺の汗の成分は99%が水分で、残りの1%が塩分等です。無色・無臭でサラツとしていて、この汗が出ると皮膚の表面が酸性になり、その結果、細菌の繁殖を防いでくれます。エクリン腺からの汗は単独では体臭の原因にはなりません。

アポクリン腺はエクリン腺の10倍の大きさで、脇の下、おへそのまわり、外耳道、局部、肛門周囲など、ほとんどが体毛のあるところに分布しています。ただし、頭皮には存在しません。男女ともに思春期頃に大きく成長する汗腺で、たんぱく質、脂質、糖質、アンモニア、鉄分など、体臭の原因物質を含んだ少し粘り気のある汗を出します。



体臭には食事が深く関わっていて、日々何を食むかで変わります。



【北茂安店：薬剤師/モリヤマ】

いて、皮脂(脂肪分)を分泌する器官です。皮脂腺から出た脂肪はエクリン腺から出る汗と混ざりあい、皮膚の表面に薄い膜をつくることで、肌を潤いを与え、バリアーとなつて外界の刺激から肌を保護します。皮脂の分泌量が多すぎるとべたついて、逆に少なすぎるとカサカサになってしまいます。皮脂を栄養とする雑菌が繁殖すると、ニキヒや吹き出物の原因となります。皮脂腺は動物性脂肪を摂りすぎると、働きが活発になります。

ニオイと食生活と内臓と…

体臭には食事が深く関わっていて、日々何を食むかで変わります。本来、日本人は欧米人などに比べて体臭が弱い民族でしたが、最近では、徐々に強くなつてきていると言われています。その理由は食の欧米化にあり

ます。穀物や野菜を中心とした日本古来の和食は体臭予防という面からみると、パフォーマンスに近いのですが、肉類や乳製品を中心とする洋食類は体臭悪化につながりやすいです。動物性たんぱく質や脂肪は大腸の腸内細菌の働きによって分解されて、アンモニアや硫化水素などのニオイの強い物質を作り出すからです。

古代中国の自然哲学では、私たちの内臓(五臓を「肝・心・脾・肺・腎」に分類しています。そして、5種類のニオイはそれぞれに対応する内臓の不調が原因であると説明されています。

- ★ 脂くさいニオイ…肝(肝臓・胆のう)
 - ★ こげくさいニオイ…心(心臓・小腸系)
 - ★ 甘ったるいニオイ…脾(胃・膵臓系)
 - ★ 生ぐさいニオイ…肺(肺・大腸系)
 - ★ 腐ったニオイ…腎(腎臓・膀胱系)
- ニオイは自分ではわかりにくいものです。家族や親しい人のニオイに「？」と感じたら、教えてあげるのも必要かもしれませんね。

C O L U M N

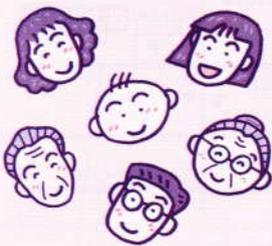
げんきコラム

食後の薬はいつのむの?



薬ののみ方でいちばん多いのが「食後」ですね。これは胃に負担をかけないためと、のみ忘れないようにするという意味があります。皆さんはいつ頃のもんでいますか? 食事が終わって30分後と思っ

処方せんはぜんぶ「くほ薬局」におまかせください



すべての病院・医院の処方せんを受けつけ責任を持って調剤いたします。

ご家族みなさんのかかりつけ薬局としてご利用ください

あなたのまちのくすり箱

くほ薬局

● 県庁通り店 ☎23-4550 ● 中町店 ☎26-2817 ● 木原店 ☎24-2233 ● 中の小路店 ☎24-2882

● 西与賀店 ☎22-2311 ● 医大通り店 ☎32-1133 ● 北茂安店 ☎0942-89-1777