

## 疲れ解消★カンタン！アンチエイジング(第80回)

### 「冬汗」のケアでワークライフを快適に

2022.02.10



冬は夏ほど汗をかかないはずなのに、なぜか汗の臭いが気になる。そんな寒い時期の“体臭”に悩まされている人はいませんか？ 実際、寒い冬のほうが暑い夏よりも汗による体臭が強いと感じられるそう。「冬の汗が夏よりも臭うのには、理由があります」。そう語るののは、汗に詳しい渋谷スクランブル皮膚科の院長で、皮膚科医の下方征先生です。そこで、下方先生に冬場の発汗原因と対策をうかがいました。

#### 冬の汗が臭う3つの理由

冬の汗が夏よりも臭う原因を、下方先生は大きく次の3つだと指摘します。

##### (1) 汗をかく機会の減少

体の臭いは、汗に混じり合った皮脂やあかを皮膚の常在菌が分解する、またはそれらが酸化することで生じます。寒い時期は暑さによる発汗の機会が少なくなるため、皮膚の常在菌が作り出す臭いのもとが汗で洗い流されずに皮膚や毛穴の中にとどまり、頻繁に汗をかく季節よりも臭いが気になりやすくなります。

##### (2) 汗腺の機能低下

体温調節に欠かせない汗腺は、血管から血液をくみ取って汗を作り出します。機能の高い汗腺は、血液に含まれるミネラルやアンモニアを血管に再吸収させて水に近いサラサラの汗を出します。しかし、汗をかく機会が減る冬場は、ミネラルやアンモニアを再吸収する汗腺の働きが減退し、血液中の成分が多く濃度の高いベタベタした汗をかきやすくなってしまいます。

##### (3) 常在菌の繁殖

このベタベタして乾きにくい汗によって皮膚の表面がアルカリ性となり、皮膚にいる常在菌が繁殖しやすくなります。こうした(1)～(3)の悪循環により、冬の汗は夏の汗よりも臭うというわけです。

さらに、「季節を問わず気を付けたいポイントもあります」と下方先生は指摘します。緊張やストレスによって起こる発汗(精神性発汗)は水分以外の血中成分が多く、これもまた汗の臭いの原因になるそう。また、乱れた食生活や運動不足、過度な喫煙・飲酒などは、自律神経の乱れや汗・皮脂の成分変化を起こし、体臭を強める原因になるといいます。冬は、季節を問わず臭いを強める原因にアプローチした上で、冬特有の対策を行う必要があります。

冬場の体臭予防・改善にチャレンジ… 続きを読む