

やまもと保険 健康新聞

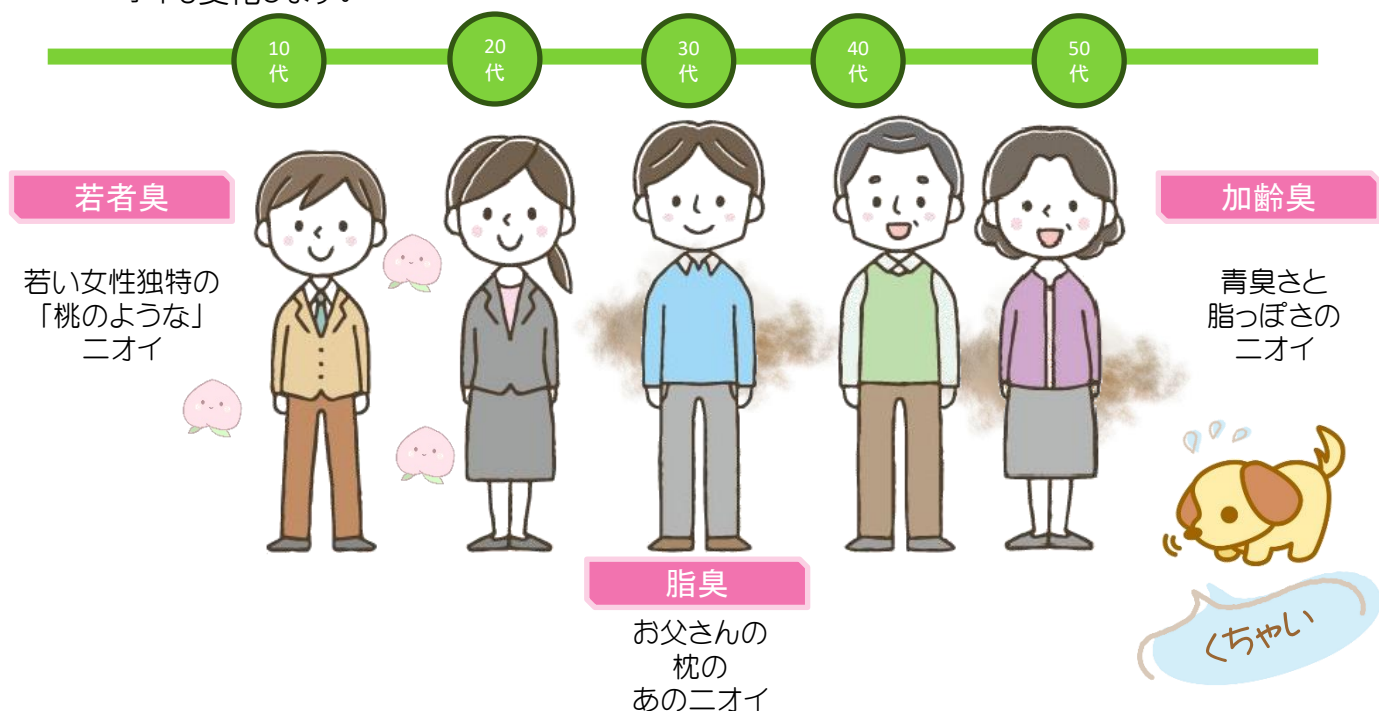
2025年＊夏号

聞きづらく、言いづらい体の「ニオイ」

～ニオイは誰にでもあり、強さに個人差があっても、ニオイのない人はいません～

年齢の変化で「ニオイ」も変わる！

代謝によって生産される物質に含まれる揮発性の成分がニオイの元なので、代謝が変わるとニオイも変化します。



日常生活での「ニオイ」ケア

食生活

バターなどの動物性たんぱく質は刺激臭を出すので注意。腸内環境の悪化は、腸内での腐敗を招き、悪臭の原因に。食物繊維の多い食品を積極的に摂りましょう。

汗ケア

夏でも冬でも汗ケアは重要。外出前は制汗剤や汗取りバットを使用するのも手です。こまめに汗を拭きとるようにしましょう。

睡眠

加齢臭の予防改善はもちろん、質の良い睡眠でその日の疲れを翌日に持ち越さないことが有効。寝る前のストレッチや、寝る直前までスマホを使わない等、質の良い睡眠のための工夫を。



入浴

わきの下、芦野指の間、膝の裏など、汗をかきやすい部分はしっかり洗い生活に。洗髪後は濡れたままだと雑菌が繁殖しやすいのでドライヤーでしっかり乾かしてください。

運動

ストレス解消や疲労回復が期待でき、においの予防にも役立つ。運動でしっかり汗をかくことは、汗腺の機能を正常に保つ効果もあり、定期的な運動がオススメ。

喫煙

タバコのニコチンは直接口臭の原因に。喫煙は様々な疾患のリスク、代謝への影響も考えられます。におい予防以前に、健康維持のために禁煙を！