



# 健康新聞 4月号



今村病院健康管理センター

## 今月のテーマ 「気になる加齢臭」



### たくさんある体臭の種類

体臭は定義が難しく、様々な種類があります。ここ数年話題に上がっている「加齢臭」もそのひとつです。体臭といえば、「頭」「口臭」「ワキガ」「足臭」など、体の部位から発する臭いが一般的ですが、「赤ちゃんのニオイ」や「若者独特のニオイ」「加齢臭」などの年代別特有のニオイや、さらには「ダイエット臭」「疲労臭」などの様々な要因が引き起こすものがあります。今回はいろいろある体臭の中から、多くの中高年の悩みである加齢臭に注目したいと思います。



### 加齢臭はなぜ中高年に多い？

40歳を過ぎる頃から、皮脂中に9-ヘキサデセン酸と呼ばれる脂肪酸が増加します。(この9-ヘキサデセン酸は若い人にはほとんどありません。)中高年になると若年層に比べ、脂肪酸の酸化分解が進みやすいうことが確認されました。その結果から、9-ヘキサデセン酸が酸化したり、皮膚常在菌(バクテリア)により分解されて発生する「ノネナール」が加齢臭の正体だと言われています。



### 加齢臭ってどんな臭い？！

加齢臭のもとになるノネナールの臭いは「ロウソク」や「古い本」「青いチーズ」に似ているといわれています。「青臭さ」と「脂臭さ」を併せ持った、なんとも言えない臭いです。



### 男性だけではありません！女性にもあります！！

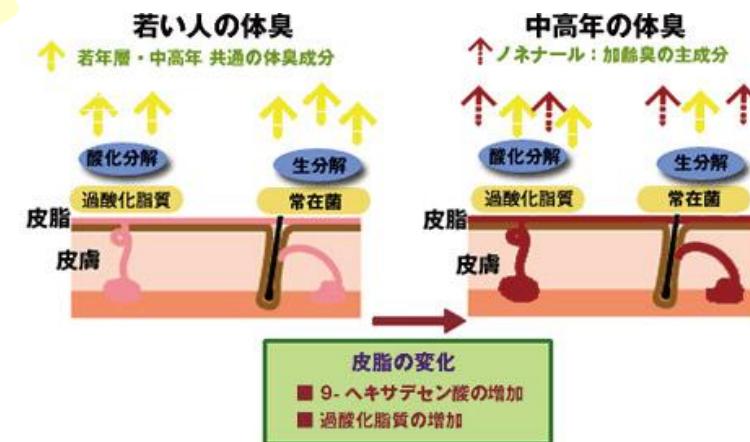
加齢臭は読んで字のごとく、加齢とともに発生する中高年特有の体臭です。この加齢臭ですが、皆さん「お父さん」だけのものとは思っていませんか？一般的に女性は、女性ホルモンの影響により、活性酸素の働きが弱く、そのためノネナールも男性に比べ少ないといわれています。しかし、女性ホルモンは年齢を重ねるごとに減少します。特に閉経後は男性と同じように活性酸素の働きが活発化するため、女性も「加齢臭」が発生してしまうのです。



### 若い人にも増えてきている？！

元来、日本人は欧米人に比べて体臭が少ないといわれていました。それは、**低脂肪・高纖維質・植物性食品が中心の食生活**、つまり和食だったためであると考えられます。ところが近年、日本人の体臭も昔に比べ強くなっている傾向があるようです。その原因のひとつは、食事の欧米化(肉や油脂類の過剰摂取)が考えられます。

近頃では、**20台後半の若年層**にも体臭(加齢臭)が発生することがあるようです。



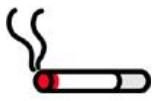
### こんな人は要注意！

加齢臭発生の要因は、**日常の生活習慣**が大きく左右しています。

典型的な例として

- お酒の飲み過ぎ
- タバコの吸い過ぎ
- 肉類など脂質の過剰摂取
- ストレス過多
- 運動不足

などの偏った生活習慣を送っている人は、加齢臭が発生しやすいといえます。また、「加齢臭」や「体臭」を起こすだけでなく、「生活習慣病」にかかりやすくなり、様々な病気を併発する恐れもあります。



### 予防と対策

不摂生な生活を続けていると、皮膚腺に脂肪分が増えていきます。分解される脂肪分が多くなるということは「加齢臭」の元となる「ノネナール」の量が多くなり、「加齢臭」も強くなりやすいといえます。規則正しい生活(バランスの良い食事や、適度な運動)を送れば、「体臭」や「加齢臭」などの原因を抑えられます。



### こんな食事がおすすめ！！

近海でとれる**魚介類**や**海藻**、**季節の野菜や果物**などを意識してとりましょう。とくに、**みそ**や**豆腐**など、和食に欠かせない大豆製品には、抗酸化作用のある物質がたくさん含まれていますから毎日必ずとりたいものです。また、**わさび**、**しょうが**、**ごま**、**ねぎ**、**大根おろし**、**ゆず**などの薬味を上手くとり入れてみましょう。食べた後は、一時的に薬味のにおいが口の中で残りますが、それぞれの食品が胃液の分泌を高め、血液を浄化してくれるので、結果的にはおいを抑えることにつながります。



### 人より体臭が強いと思い込まない！！

体臭があるから人に嫌われる！！と思うのは**「体臭恐怖**」という心の病です。他人から直接指摘されたり、周りの何気ないしぐさや態度から「私はクサイ？」と思いつ込んで恐怖症へと発展するケースもあります。体臭は人間関係から生じる場合がほとんどですので、お一人で悩まずに専門家の先生(皮膚科・内科・心療内科など)に相談するのをおすすめします。

