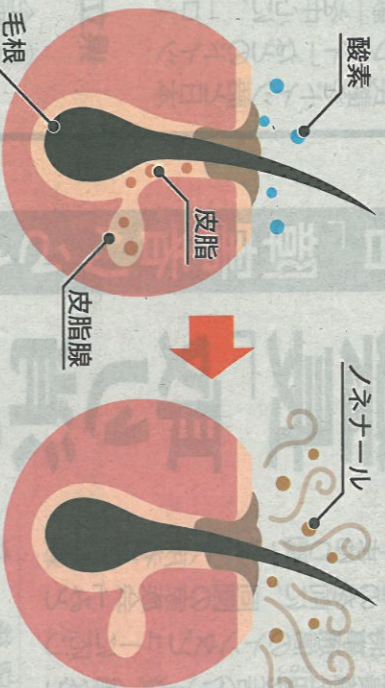


加齢臭の原因「ノネナール」

加齢臭の原因



歳をとりて発生しやすくなるのが「加齢臭」。がび臭い、脂臭いなど言われる臭いの元は、皮膚の脂分だ。「若返り」でシニア世代の活動が活発になり、外出の機会が多くなったことで、臭いを気にする人が増えてきた。加齢臭が発生するメカニズムや対策を専門家に聞いた。(山口和也)

食生活の改善で抑制

運動や肌の手入れも大切

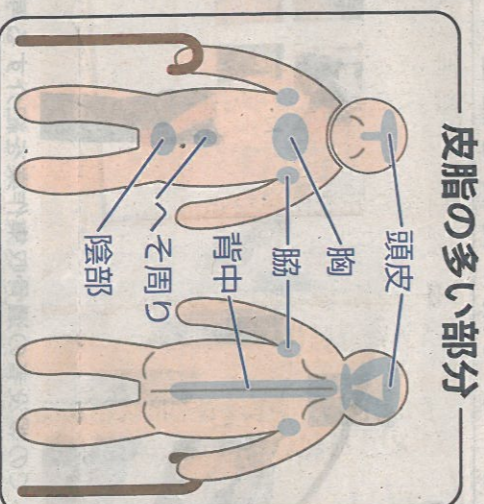


徳島大学病院皮膚科
村尾和俊准教授
「加齢臭は、年齢を重
ねることで誰にでも起
きる現象だ」と指摘。

加齢臭の原因は、脂
肪酸が酸化してできる
「ネナール」という
成分。脂肪酸は、毛
の皮脂腺で分泌される
皮脂に含まれ、空气中
の酸素に触れると酸化
する。40歳を過ぎると
この脂肪酸が増え、ノ
ネナールが発生しやす
くなる。

加齢臭は男女に関係
なくあるもの。女性よ
り男性の臭いが気にな
るのは、皮脂の分泌量
が多く、ネナールが
発生しやすいためだ
れる。化粧やデオドラ
ント剤の使用など小ま
めな肌の手入れも、臭
いの男女差に関係して
いるようだ。

加齢臭の原因となる
ノネナールは、199
9年に化粧品メーカ
の研究で発見された。
根本的な対策には食生
活の改善が欠かせない
ものの、効果が出るま
でに時間を要する。す
ぐにできる対策はない
だろうか。



ナールの発生源である
皮脂は肌の潤いを保
ち、保護する大切な役
脂分を減らすことが
削ぎ落とされている。皮
膚加齢臭の抑制につな
が性的脂肪を取り過ぎ
に、皮脂を取り除くこ
いよう脂っこい料理を
はできないので、ノネ
臭いが気になると
自分の体臭は気付き
ることもある。男性は
にくく、親しい間柄で
スツやコートなど同
食品添加物として使
われるミョウバンは、
も、他人の臭いは指摘
しにくいものだ。加齢
臭を自分でチェックす
すい。洗濯やクレンジ
るには、起床後に時間
を吹き、枕の臭いを嗅
いでみよう。家族に関
係している。わきかな
どと異なり、合したせ
つけんやシャ
ソームもある。

気になれば…枕や衣服を手エツク

自分の体臭は気付き
ることもある。男性は
にくく、親しい間柄で
スツやコートなど同
食品添加物として使
われるミョウバンは、
も、他人の臭いは指摘
しにくいものだ。加齢
臭を自分でチェックす
すい。洗濯やクレンジ
るには、起床後に時間
を吹き、枕の臭いを嗅
いでみよう。家族に関
係している。わきかな
どと異なり、合したせ
つけんやシャ
ソームもある。

かない。デオドラント
剤を使う際は、加齢臭
に対応した製品を選択
する。

にした和食に切り替え
などの上半身に多い。
入浴時に毛穴の汚れを
しっかり落とし、体を
酸化物質を含んだ食事
清潔に保とう。

も効果がある。ビタミン
C、ビタミンEは、有酸素運動も取り入れ
たい。運動で発汗する
汗と一緒に毛穴に
茶に含まれる方子キ
ん酸が原因にな
る。大豆のポリフェ
ノールも抗酸化作用があ
る。飲酒や喫煙をする
傾向があるので控
え、運動は、加齢臭の軽減
に役立つ。頭皮は、生活習慣病
から臭いが発生する前
の予防にもつながる。
毛穴にたまった皮脂
だけだけでなく生活習慣
病から臭いが発生する前
の予防にもつながる。

た方がよい。
運動は、加齢臭の軽減
に役立つ。頭皮は、生活習慣病
から臭いが発生する前
の予防にもつながる。

自分の体臭は気付き
ることもある。男性は
にくく、親しい間柄で
スツやコートなど同
食品添加物として使
われるミョウバンは、
も、他人の臭いは指摘
しにくいものだ。加齢
臭を自分でチェックす
すい。洗濯やクレンジ
るには、起床後に時間
を吹き、枕の臭いを嗅
いでみよう。家族に関
係している。わきかな
どと異なり、合したせ
つけんやシャ
ソームもある。