

人生100年時代の楽しみ方

第3回

男の身だしなみ - 加齢臭をどう防ぐ? -

篠原 克周

フリーランスライター

ロンドンビジネススクールの教授、リンダ・グラットンの著書『LIFE SHIFT』が注目され、日本でも「人生100年時代」という考えが広く知られるようになりました。みなさんは、100歳まで生きるとしたら、どんな人生を送りたいですか。ここでは、人生100年を楽しむための、ヒントやアイデアを探っていきます。第3回のテーマは「加齢臭の対策」です――

●加齢臭の有無は枕の臭いでまずチェック

「お父さん、なんか臭い」。そんなことを言われれば誰だって良い気はしません。原因が加齢臭だと予想できたとしても、きっと認めたくないのではないのでしょうか。職場では誰もそんなことは注意しないので、つい油断しがちですが、それは部下が“忖度”しているからに過ぎません。

臭いに敏感な周囲の人が、気持ち悪くなったり、体調を崩すことを「スメルハラスメント」（スメハラ）と言います。そこまでではなくても、エチケットとして「体臭」には気をつけた方がいいと思います。ただ本人は、自分の臭いには気づかないので、気をつけようにも気をつけようがありません。やはり「オジサン臭い」という妻や娘の率直な声に耳を傾け、自身の身だしなみを振り返るのがいいのかもしれません。



「加齢臭」という言葉が登場したのは、1999（平成11）年。資生堂の研究者たちが、高齢者の体臭の原因である「ノネナール」という物質を見つけたことによります。2008年（平成20）年にはライオンが「ペラルゴン酸」という物質を、2013（平成25）年にはマンダムが「ジアセチル」という成分を発見しています。これらの臭いの元は皮脂と皮脂の酸化で、一般的に女性より男性の方が汗や皮脂などの老廃物の分泌が多いので、それに伴い臭いが強くなるとされています。

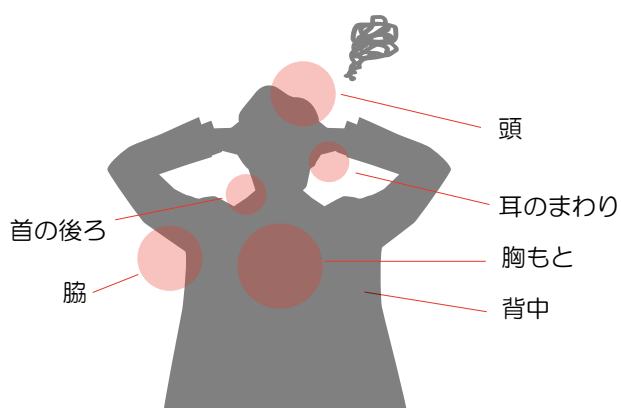
加齢臭の発生する場所で、よく知られるのは頭皮や耳の後ろです。自分で簡単に確認するなら、まず枕の臭いを嗅ぐこと。もし自分の枕の臭いが気になるなら、周囲へはもっと強い臭いを発散している可能性大です。また、耳の後ろや鼻筋、額の辺りをティッシュで拭き取り、臭いをチェックする方法もわかりやすいです。

頭皮と耳の後ろ以外では、首の後ろ、脇や胸元、背中なども皮脂の分泌が多い部位です。こちらもケアを怠らないようにしたいです。加齢臭自体は、体を清潔に保つことで、ある程度抑えられるので、入浴時にしっかり皮膚の表面を洗い、加齢臭の発生源を清潔にしましょう。ただしゴシゴシ洗うのは厳禁。シャンプーや石鹸を泡立て、指の腹でやさしく洗い、しっかり洗い流してください。体臭や汗の臭いを防ぐ、薬用成分を含むデオドラントシャンプーを使うのも効果的です。特に首の後ろは、適当に洗ったり忘れがちなので、意識して丁寧に洗ってください。

●食べ物や日常生活で加齢臭の対策を

食べ物や生活習慣と加齢臭の関係も見過ぎてせません。普段から肉類や脂っこい食べ物を好んだり、

■加齢臭の気になる箇所



野菜や果物をあまり食べない、お酒をよく飲む、タバコを吸う、運動をしない、過労や睡眠不足などの習慣がある人は、加齢臭が発生しやすいので気をつけましょう。

食事は、脂っこいものを避け、食物繊維が豊富で、抗酸化作用が強いビタミンA、C、Eを含む食品（梅干し、トマト、ほうれん草、ブロッコリー、セロリ、パセリ、海藻類など）を摂ることをおすすめします。また、緑茶のカテキン、赤ワインのポリフェノール、ゴマのセサミノール、大豆のイソフラボン、くるみやアーモンドなどナッツ類も抗酸化作用が期待できます。

居酒屋に行くとビールや酒に合いそうな、脂分がたっぷりのつまみを頼みがちですが、脂質の摂取が多いと、皮膚から分泌される皮脂も増えるので、その皮脂が酸化して体臭を強くする恐れがあります。加齢臭を対策するなら、できるだけ抗酸化作用のある酢の物や、みそきゅうなどを頼むようにしてください。

「汗をかかないようにするために水を飲まない」という人がいますが、これは返って逆効果。汗をかかないと体に老廃物を溜め込んでしまいます。

汗が濃くなり、加齢臭が強くなってしまいます。大事なのは、こまめに水分補給をして、老廃物を汗や尿で体外に出し、体の代謝システムをよくすること。汗は、こまめにハンカチやウエットティッシュで拭うことをお忘れなく。

最近は、クールビズやウォームビズを推奨している会社も多いので、汗をかきにくい服を着用するといいいでしょう。電車内や職場の室内と、外の気温が極端に違う場合も多いので、こまめに服の脱ぎ着を行い、体温調整もしてください。加齢臭に対応した制汗スプレーなどさまざまなデオドラント製品を利用するのもいいと思います。また、臭いの原因になる物質は、下着やシャツ、枕カバーやシーツに残りやすいので、こまめに洗ったりクリーニングに出すようにしましょう。ストレスもよくないので、ジョギングや水泳、サイクリングなど有酸素運動を行ったり、サウナやスーパー銭湯などでリラックスするのもおすすめです。

大事なのは「自分の体質にあったマネジメント」をする心がけです。周囲を不愉快にさせないためのエチケットとしても、ぜひ加齢臭の対策をはじめましょう。

■体臭は生活習慣からでも改善できる

運動でよい汗をかくことで、汗腺と皮脂腺を清潔に保つ
毎日のシャワーが入浴で、皮脂腺の活動が活発な部位を
しっかり洗う

自分でもわきの臭いが分かるときは、薬用石鹸や制汗剤
などを利用する

汗をかくときは着替えの下着を用意する

毎日、スーツにスチームをかけるなどのケアを行う

履いた靴には消臭スプレーをかけ、2日ほど休ませる

緑黄色野菜などを積極的に摂り、体の抗酸化作用を保つ

出所：日経 Gooday (2015年2月9日) より引用