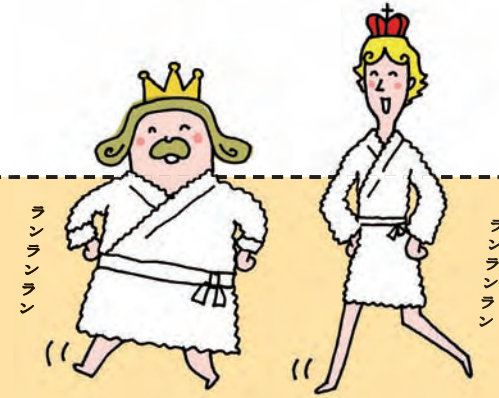


③体臭予防

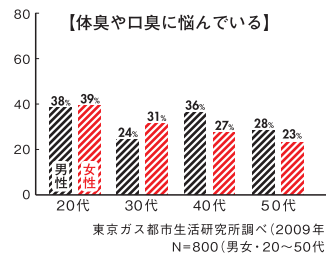
# 体臭の悩みはお風呂で洗い流そう。



男性ならではの汗の臭いや加齢臭もシャワーや入浴で効果的に予防できます。

## 体臭が気になる 20代と40代

体臭に悩む人が多いのは、男性では20代と40代。青春世代の20代では「汗臭さ」が、中年世代の40代では「加齢臭」が気になるのでしょうか。男女ともに悩む項目の1つですが、男性の方がより体臭を気にしているようです。

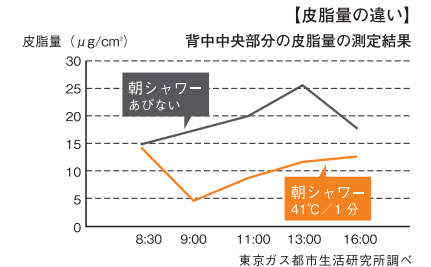


## 体臭の原因は 皮脂・汗・垢

体臭は一般に「皮脂」「汗」「古くなった角質細胞(垢)」が皮膚常在菌によって分解されることで発生します。体臭の中でも「加齢臭」は、皮脂が原因といわれています。加齢にともなって皮脂に含まれようになる「9-ヘキサデセン酸」という脂肪酸が、皮膚常在菌または空気により酸化分解することで臭いが発生するといわれています。身体の皮脂量の分布は、顔と頭以外では、胸と背中に多いことがわかっています。

## 体臭を防ぐ朝の60秒シャワー

体臭を防ぐには、皮脂量をコントロールすることが大切です。そこでおすすめしたいのが朝のシャワー。朝1分でもシャワーを浴びると皮脂量が大きく低下し、その効果は16時台まで続きます。



体質改善する入浴にも目を向けよう。

アンケートでは、「体臭を落とすため入浴する」という男性が約4割。女性よりも男性のほうが浴槽入浴にも体臭抑制効果を期待しているようです。朝のシャワーで洗い流すだけでなく、浴槽につかることで身体をあたため血流が良くなり、体臭の原因(皮脂の過剰、古い角質細胞など)の改善が期待できます。

