

肌トラブル撃退法。

不快な汗、水虫、シミやニキビ、よもぎらばー！

1の幸あれば100の苦も越えられる。多くの悩みを抱え明日を迎える人もいようが、せめて身の回り、肌に関するお悩みだけは解決のお手伝いができる。『ターザン』読者にアンケート調査をしてみたら、汗、体臭、水虫やシミ、ニキビ……かような案件でお悩みだ。明日のあなたにまぶしい陽光が降り注ぎますように。

取材・文/内坂満夫
イラストレーション/白根ゆたか
撮影/千葉 諭
取材協力/五味常明(五味クリニック院長)、
比留間政太郎(順天堂練馬病院・教授)、
中野あおい(あおいクリニック銀座院長)

そもそもなぜ汗をかくの？

A 簡単にいえば体温調節。カラダは体温をほぼ37度の状態で完全に機能するようプログラムされている。以下でもそれ以上でもマズイのだ。寒いときはブルブルと震えて体温を上げる。で、汗をかくのは高くなった体温を下げるため。カラダの表面に打ち水をすると同じ。その水が水蒸気に気化するときには体表から熱が奪われる、そしてカラダは冷やされる。

運動して(筋肉が収縮して)体温が上昇すると、カラダを冷やそうと汗が出る。走っているときは汗が出ないのに、立ち止まるとたん汗が噴き出るのは、扇風機が止まるから。走ることでカラダは風を受けて知らず知らず冷やされている。立ち止まれば風は止まる、空冷はストップする。だからあわててカラダは汗を出すのだ。外気温が高いときも体温調節のために汗を出す。炎天下、じっとしてても汗が出るのはそれゆえ。汗にはエクリン汗とアポクリン汗



エクリン腺は体温に敏感、アポクリン腺は過去の遺物。カラダの中でいちばん体温上昇に弱いのが脳。脳を守るために汗は出るといっていい。エクリン腺は大事なのだ。

臭い汗と臭くない汗があるけど？

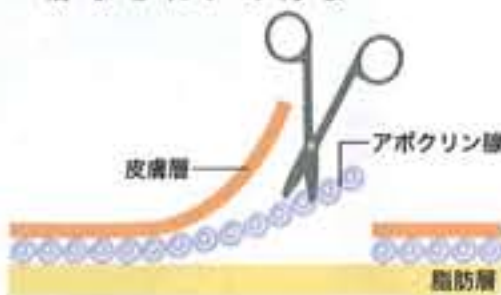
A 体温調節の汗、エクリン汗はほとんど無臭のはず。ただ、近頃それが臭う人がいる。エクリン腺の機能が低下して、正常な汗をかけないのだ。さて、汗は血液から作られる。血液からいったん水分とミネラルを取り出し、そして大事なミネラルを再吸収して、水分だけを排出する。面倒なのだ。で、運動不足やエアコンの使いすぎなどで汗をかく機会が少ない人は、使わなければ錆びる道理で、その再吸収機



汗ニオイ編

ワキガは治る？

A アポクリン腺は脇の下に多くある。俗に言うワキガエロモンのような分泌物を果たしていたもので、現代人には遺物である。さて、あなたの場合はほんとうにワキガか否かを確認したい。突然だけど、耳アカはべたべたしたキャラメル状であろうか？ 脇毛は他の人に比べて多いか？ シャツの脇が黄ばんでしま



脇の皮膚の下にイクラが並ぶ。アポクリン腺はまるでイクラの粒々。いろいろな方法があるが、ともかくまるごと取り除くのがいい。

加齢臭って？

A 悲しいかなシワや白髪と同じ。歳を重ねれば誰しもカラダに変化は起きてくる。ロウソク、古本、青カビチーズのニオイにたとえられる加齢臭もそのひとつ。皮膚表面をつるつるに保つ皮脂、それを分泌する皮脂腺にも老いはやってくる。皮脂腺の中にパルミトオレイン酸



運動不足が引き起こす加齢臭。元となるノネナールを89%もカットし、雑菌の繁殖を抑え、半永久的に効果が持続する『ノニス・フェイス』(マキインフレックス) プラス。3,990円。各コンビニドラッグストア、0120-307560。

臭いニオイを消したい！



A いちばん手軽なのは制汗剤を使うことだけ。実はニオイ消しは自分で簡単に作ることができる。汗のニオイはそれに含まれるアンモニア

が原因。アンモニアはアルカリだから、酸で中和すればニオイは消える。

そこで硬度の高い(電解質成分の多い)ミネラルウォーター(たとえばコントレックス)2ℓに粉末ミョウバン(薬局で売っている)50gを加えてよく振って溶かすだけ。これをスプレー容器に入れて脇や胸、背中や足などに気になるところへシューッ、シューッ！ニ

オイは消える。これはタバコや酒などのイヤなニオイのついてしまった髪にも効果的だ。毛髪用の消臭剤はないから。

また、風呂に入るときにこのミョウバン消臭剤コップ1杯分をバスタブに加え、それに浸かれば全身のニオイを消せる。簡単だ。

ついでに、加齢臭は脂肪酸が原因(詳しくは別項)。だ、酸はアルカリで中和すればいい。ニオイは消える。そこで同じように重曹50gをミネラルウォーター2ℓに溶かしたものをスプレー・シューッ。まったく同じ理由でワキガにも重曹スプレーが効果的だ。



脇にひと吹きすればニオイの原因となる菌を殺菌の力で殺菌。長時間汗も抑えてくれる。無香料。(エージープラスパウダースプレー) 医薬部外品。142g 1,029円(編集部調べ)。専売生堂0120-814710。

バイオ由来成分の殺菌力でニオイを抑え続け、汗・皮脂のべたつきを防ぐパウダーも配合。(ギャツビー バイオコアデオドラントスプレー エアロハーブス) 130g 840円。専売生堂0120-373337。

汗と肌のニオイを抑え全身をサラサラに保つ制汗デオドラントウォーター。肌保護成分配合。(シーブリーズ デオ&ウォーター スブラッシュマリンの香り) 医薬部外品。160ml オープン価格。専売生堂。

殺菌成分が男性の脂っばいニオイを抑え、パラフェノールホルホン酸塩が汗の発生も抑える。(PRO TEC STYLE デオドラントミストジェントルソープ) 120ml 499円。専売生堂03-3621-6611。

外回りをこじこじ、汗ダラダラ。

A 営業から戻ってきたら、いきなり部長に呼ばれた。この汗だくをどうしよう？ 速効で汗を止める方法だ。手首、首筋、脇の下など動脈が皮膚表面に近いところ(脈を打っている)を冷やせばいい。冷たいペットボトル、冷たい濡れタオルなどを押し当てると、血液は循環して

牛肉100gは梅干し1gで中和。(単位:g)

アルカリ性	酸性	鶏肉 100	牛肉 100	白米 100
牛乳		1000	500	400
コーヒー		500	300	200
馬鈴薯		200	100	100
大豆/バナナ		150	100	50
ワカメ		5	2	2
梅干し		5	1	1