

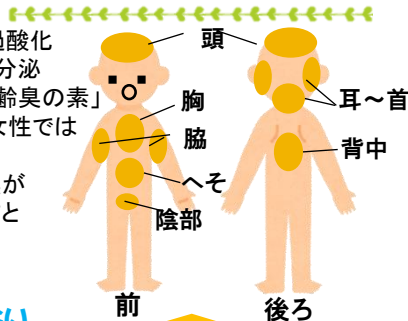


Vol.80 2018年8月1日 発行 永富調剤薬局

#### テーマ:ちょっと気になる体のおい

汗をかきやすいこの時期、気になるのが「体のおい」。年齢を重ねて体臭が変化するのは自然なことですが、気になるようなら適切なケアをする事である程度防ぐことが可能です。匂いを気にせず毎日を明るい気持ちで過ごしましょう。

**加齢臭?** 中年頃になると、皮脂腺の中の脂肪酸と過酸化脂質が増加し、「ノネナール」という物質が分泌されるようになります。これが中高年特有のいわゆる「加齢臭の素」で、誰にでも起こる加齢現象です。男性では40歳前後、女性では閉経後に増加します。生活習慣病になりやすい生活を送っている人ほど加齢臭が強くなりやすいため、加齢臭の予防は生活習慣病の予防と同じように考えれば良いでしょう。



#### 予防のポイント

##### 汗をかきまめに拭く

放置された汗は雑菌で分解されてにおいを生じます。こまめに汗をふきましょう。



##### 入浴は湯船につかる

夏はシャワーで済ませがちですが、湯舟に浸かって汗をかくことが大事。

##### 丁寧な体を洗う

皮脂が多く分泌される場所を中心に洗いましょう。気になる方は、加齢臭対応の石けんを使用するのも有効です。

##### ストレスをためない

ストレスを感じると加齢臭の原因「ノネナール」が増加します。スポーツや趣味でストレス発散！



##### 運動習慣

汗をかけば汗腺機能の改善につながり、サラサラしたいい汗をかけるようになります。

##### タバコは吸わない

##### 食事に気を付ける

肉類、バターなどの動物性脂肪の取り過ぎを避ける。  
食物繊維や発酵食品、乳酸菌で腸内環境を整える。  
抗酸化作用のあるビタミンCやEを含む野菜や果物を十分にとり、バランスのとれた食事をこころがけましょう。

##### ふき取りシート

急な発汗には、持ち歩いてすぐに使えるシートが便利。

##### 顔の汗を一時的に止める

両方の乳首の5cm上あたりを親指で強く圧迫すると、一時的に頭や顔の汗が止まる。圧迫は1分程度。

においは個性の一つ。ストレスは逆効果になるのであまり気にしすぎない事も大切です。

#### 質問:市販薬を買う時に、何か注意する事がありますか?

市販薬は簡単に購入できるため、「誰にでも合う薬・軽い薬」と思われがちですが、そういう訳ではありません。医師から処方された薬を服用している人は、病気によって使ってはいけない薬があったり、飲み合わせなどの問題が起こることがあります。持病がある人や治療中の人、妊娠中、授乳中の方は、市販薬を選ぶときは薬剤師にご相談下さい。またその時、いつも使用している薬や健康食品がある、薬や食べ物のアレルギーがあるという方は、薬剤師にそのことを伝えましょう。基本的には、市販薬を数日間使用しても症状が改善しない、又は使用していないとつらい症状が続く場合は、一度医療機関を受診された方が良いでしょう。※特に注意が必要な要指導医薬品や第1類医薬品を購入する際は、薬剤師から適正使用のための必要な事項について説明を受けて下さい。



#### かんたんおいしいからだに良い 調剤薬局の管理栄養士メニュー

##### ミニトマトのコンポート



##### 【材料、2人分】

- ミニトマト 15粒程
- ミントの葉 お好みで
- ・水 200ml
- ・砂糖 30g
- ・レモン汁 小さじ2

##### 一口メモ

ミニトマトに含まれるリコピンには、抗酸化作用があり、有害な活性酸素の働きを抑えます。料理ではサラダや付け合わせに使うのが主流ですが、コンポートにするとフルーツのようなほんのり甘いデザートになります。砂糖を使っていますが、糖質制限中やカロリーが気になる方は、低カロリー甘味料(マービー)を使用すると57kcalに抑えることができます。さっぱりした、無脂肪・低カロリーなデザートはいかがですか？

【1人分】エネルギー 95kcal 塩分 0g  
砂糖を低カロリー甘味料で代用すると57kcal)

##### 【作り方】

- ①ミニトマトはヘタを取り、ヘタとは反対側の部分に爪楊枝で穴を開け、熱湯に15秒程さらし、すぐ冷水につけて皮をむく。
- ②鍋にAを入れて火にかけ、シロップを作る。
- ③②が沸騰したら弱火にし、①を入れて3分煮る。
- ④荒熱を取り、冷めたら器に盛って冷蔵庫で冷やす。

#### デオドラント剤の選び方

デオドラント剤は目的によってタイプを選びましょう。制汗剤は脇の下と足以外の使用はNG!

##### ロールオン クリームタイプ



殺菌作用が強いものが多い。わきが臭の予防にオススメ。

##### スプレータイプ パウダータイプ



制汗作用の高いものが多い。わきの汗や、汗のにおいを抑えたいときに。

#### 手作りデオドラント

##### 重曹水



【水100ml  
重曹小さじ1】  
殺菌作用があり乳酸のにおいに有効。スプレー容器に入れ、首や後頭部などミドル脂臭が気になる部分に使用。制汗作用はないが、におい消しとして速効。

##### ミョウバン水

【水1.5ℓ  
ミョウバン50g】  
冷蔵庫保存2週間程度で使い切る  
アンモニアのにおいに有効で制汗作用もある。スプレー容器などに入れて、わきや胸・背中などにおいが気になる部分に使用できる。参照「料理と栄養」2018.8月号