近づかれても平気でいたい！

汗・ニオイ

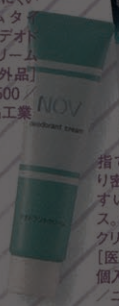
春夏のお悩み第1位の「汗・ニオイ」問題。
汗じみやムレたニオイなどは、清潔感がない印象に。
女子にとって絶対NGだから、対策法が知りたい！

Q 汗をたくさんかいちゃう！効果的に止める方法は？

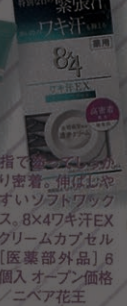
西村さん「ここぞというときには、クリームやパームタイプの制汗剤が、汗を抑えてくれる効果の高いものが多いのでオススメです。」

汗に流れにくいクリームタイプ。ノブ デオドラントクリーム［医薬部外品］30g ¥1,500／常盤薬品工業

佐藤先生「ワキボトックスか、パースピレックス（汗腺に栓をして汗を止めるもの）が効果的です。クリニックで相談を。」



肌にまんべんなく塗布可能。肌に密着してワキ汗ブロック。Ban汗ブロックロールオン［医薬部外品］40ml オープン価格／ライオン



指で塗ってプレッシャーより密着。伸ばしやすいソフトワックス。8×4ワキ汗EXクリームカプセル［医薬部外品］6個入 オープン価格／ニベア花王

Q 夏に汗が増える理由は？

寺井先生「外が暑いと体温中枢の働きにより、体内に熱がこもらないように自律神経が調節されて、発汗が促進されます。」

佐藤先生「上昇した体内の温度を下げるために、汗をかくことで熱を逃がしているのです。」

Q 夏の体のニオイの原因は？

寺井先生「汗をかくことで皮膚の常在菌が大量に繁殖し、常在菌がニオイを発生させるため、ニオイが強くなります。」

西村さん「汗が原因になることが多いので、こまめに拭いて。」

Q ワキの汗じみ、目立たなくする方法は？

西村さん「汗を止める方法でもダメなら、ワキ汗パッドやパッド付きの下着を使うのも手。外に響かず目立ちにくいものも多いので、好みのかたちを探してみては？」

優れた吸汗速乾性の特大パッドで汗じみなし。消臭、冷涼効果も。サラリスト 消臭&涼感汗取りキャミソール（超大汗さん）¥1,200／ベルメゾン

汗を素早く吸収してサラサラ感が持続。衣類に貼るタイプの汗吸収シート。スリット加工でヨレ・ズレ防止。Riff あせワキパット 20枚（10組）¥520／小林製薬

Q 水の飲みすぎは控えたほうがいいの？

佐藤先生「大量に飲む必要はありませんが、適度に意識して飲んだほうが、水分代謝がよくなります。」

寺井先生「水を大量摂取すると体内のミネラルバランスが崩れることも。スポーツ飲料、ミネラルウォーターなど、ミネラルバランスが優れた飲料がオススメ。」

Q 手術で汗を止められるって本当？

佐藤先生「汗腺を除去する外科的手術をすれば、汗を止めることは可能です。手術をしなくても、ボトックス注射をワキに打つことで汗を止めることができます。ワキのボトックスは、1回受けると1シーズンは快適に過ごせますよ。」

Q ワキのニオイが気になります。どうしたらいい？

寺井先生「ワキの毛があると雑菌が繁殖しやすいので脱毛は効果的。レーザー脱毛では毛根を破壊し、毛量を減らすのでニオイの軽減にもつながります。」

西村さん「汗をこまめに拭き取ること。殺菌成分配合のデオドラントも。」

ナノイオン殺菌成分がとどまり、殺菌効果持続。Ban ニオイブロックロールオン せっけんの香り［医薬部外品］40ml オープン価格／ライオン

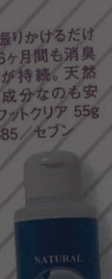
3種類の有効成分でどんな人のニオイも抑制。汗・水に強いクリームタイプ。QB薬用デオドラントクリーム L 30g ¥2,600／リベルタ

Q 靴を脱いだときの足のニオイ、どうすればいい？

佐藤先生「足の指先まで清潔に保つことが大切です。汗でムレないよう、足に制汗剤を塗るのも効果的。」

寺井先生「殺菌効果のあるスプレーを使用することで、菌から発生するニオイのもとをブロックできます。」

靴に振りかけるだけで約6ヶ月間も消臭効果が持続。天然由来成分なのも安心。フットクリア 55g ¥3,685／セブン



緑茶と銀の力で消臭&抗菌。スプレーしても靴の中サラサラ。サンタマルシェ リフレッシュデオスプレーM 160ml ¥1,000／クレア

サラサラパウダー配合ジェルで足のニオイ、ムレを徹底ブロック。サラサラ足が続くフットデオドラント［医薬部外品］30 ¥1,000／オルビス

Q デリケートゾーンのニオイ、どうすればいいの？

寺井先生「デリケートゾーンには汗を出すアポクリン腺が多いためムレやすく、ニオイが出やすいのは仕方がありません。できるだけ清潔にして、汗の発生を抑えることが重要です。」

肌に優しい弱酸性&無添加処方。デリケートゾーンを優しくケア。スウィートボディ デリケートウォッシュ 140ml ¥900／クレア

キンマ葉がニオイをケアし、ココナッツオイルが保湿。自然の恵みでできた手作り石けん。ハホニコ バリココナッツセッケン 90g ¥1,000／ハホニコ

ペーパーに吹きつけ拭き取る。ムレやニオイを手軽にケア。ピコドンナ フローラルデオミスト 100ml ¥3,500／クールプロジェクト

Q 頭皮のニオイはケアできる？

寺井先生「皮脂が臭いのもとになるので洗髪をしっかりと。ただし洗いすぎは乾燥や頭皮のダメージになり炎症につながるため、爪を立ててゴシゴシ洗いすぎないように。」

和漢オイルと美容成分配合。高い保湿力&補修力でふんわりヘアに。ヤエカ ヘアウォーターミスト 120ml ¥1,500／スカイ・グループ

海藻スクラブが毛穴の老廃物や汚れを優しくオフ。ベネファージュ 薬用スカルプクレンジング［医薬部外品］50g ¥2,400／アデランス

西村さん「頭皮ケアとニオイ対策が同時にできるヘアフレグランスでさっぱりするのもオススメ。」