

## 夏に気になる「体の臭い」問題！ 体からはたくさんの不快な臭いが出ている！？



体から発せられる臭いは自分では意外と気づかないものです。しかし周りの人には気づかれています！体の臭いはデリケートな問題なので、周りも指摘しにくいもの。だからこそ周りの人を不快にさせる前に対策を考えましょう。



今年も暑い日が続いていますね。外に出ると汗が滝のように流れてきます。汗をかくと気になるのが「臭い」です！

【誰も指摘してくれない体の臭い】

### 口臭

口から発せられる悪臭。原因はさまざまで、虫歯や歯肉炎、胃腸の不調などが挙げられる。

### ワキガ

脇から臭う悪臭。主に脇に発生する汗や皮脂が雑菌により分解・酸化された際に出る臭い物質が原因。鼻を刺すような刺激臭がする

### 加齢臭

加齢とともに増加する体臭。皮脂成分に過酸化脂質などが増え、独特の臭いがする。主に背中から臭いを発する

### 足の臭い

エクリン腺が多くあり、そこからの汗と足の角質、雑菌が分解・酸化することで臭いが発生する。

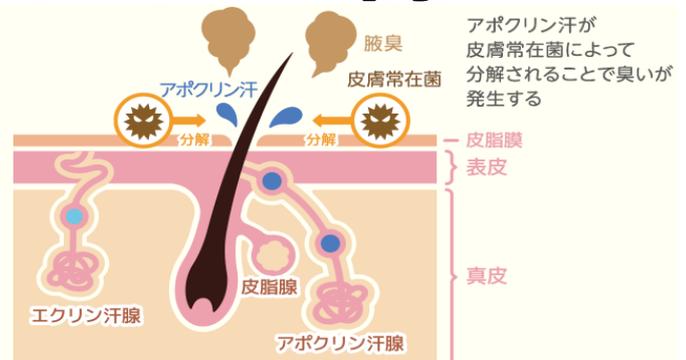
### 股間のムレ

股間が蒸れて汗が出ることで臭いが発生する。わきが同様「アポクリン腺」から出る汗と皮脂が雑菌により分解されることが原因

## 体臭のメカニズム (ワキガの例)

### 【臭いの原因は汗と雑菌】

体の臭いは主に汗が出す「汗腺」が多いところから発生します。汗そのものにはさほど臭いがありませんが、汗が雑菌により分解されることで刺激臭が発生し、それが体臭となります。そしてアポクリン汗腺などが多くある脇の下は臭いが強くなり「ワキガ」となるわけです。



# 皮膚からの臭いの原因は汗や皮脂、雑菌 体の中からの臭いは胃腸の不良が原因！

体の臭いは発生箇所により原因が変わってきます。またそれにより対処方法も変わります。

主にワキガや足の臭いなどのように皮膚から発せられる臭いについては、「汗」「皮脂・汚れ」「雑菌」が原因になるため、「皮脂・汚れ」「雑菌」などが増えないようにすると良いでしょう。

また「汗」は体調・体質によっても変わるので、体調管理をしっかりと行いましょう！口臭やオナラなどの体の中から臭いが発生するものは、まずは口腔内環境や内臓の不調が考えられますので、最近の生活リズムや食生活を改めて見つめ直すのが良いでしょう。



## 当店の青汁

活きた酵素が腸内まで届いて、腸内環境を整える。最近では善玉菌の「酪酸菌」や「ビフィズス菌」の増加作用も確認。



肌に優しく、幅広い肌タイプの人に使える消毒薬。お風呂で希釈して臭いが気になる箇所を洗うことで雑菌を洗い流します。



## クリスタルX

脇の下や足に使用することで硫酸アルミニウムカリウムが汗腺を引き締め、汗とニオイを抑えます。



天然の消臭成分を5種配合した石鹸。全身に使い、シアバターも配合されているため、洗い上がりもしっとり。

薬局ジョイーン  
お勧めアイテム

# あくあ通信

あなたにもっと知ってほしい！ 私に起きた小さな出来事を「お手紙」で...



皆さん、こんにちは。薬局ジョイン店長のタクマです(^^) /  
長かった梅雨もやっと明けて、天気の良い日が続いていますね！むしろ暑すぎるぐらいです。  
さて、7月から始まった東京オリンピックの新型コロナウイルスの影響でいろいろとありましたが、つい  
に始まりましたね！せっかくの自国開催なのにこのような形で開催はとても残念ですが、私も自宅  
のテレビ前で応援しております。

とはいえ、おうちでテレビばかり見ているというのも味気ありません。そこで今回はおうちに居ながら  
楽しめる「お取り寄せグルメ」にチャレンジしてみました！

今回お取り寄せしたのはテレビ番組「マツコの知らない世界」でも紹介された冷凍  
ピザとパスタのセット。ちょうど記念日も近かったので、デザートを買っておうちで  
プチディナーです(笑)冷凍されて届いたパスタの味は如何ものかと思いましたが、



調理も簡単な上、味も美味しい！(家では作れませんね)  
そんなわけで、ちょっとおうちご飯としては贅沢ですが、お手軽で美味しいディナーを  
おうちで楽しむことが出来ました♪

まだまだ外食は控えている、おうちに居ながらちょっと贅沢をしたいという方などに  
大変お勧めです！調理も簡単なものが多いので、皆さんもぜひ一度お取り寄せグル  
メをお試しあれ！(インターネットを使わなくても注文できるものもあるらしいです)



## チンゲン菜



チンゲン菜は、風邪予防などの効果が期待できるβ-カロテンが、ピーマンの6倍も含まれて  
います。また、汗をかくと不足しがちなカリウムが豊富に含まれているため、暑い夏に積極的に摂りたい食材です。

## 夏のおすすめ食材

### 【チンゲン菜しょうまい】



#### ＜材料＞

- チンゲン菜 2株
- 豚ひき肉 200g
- 玉ねぎ 1/4個
- 片栗粉 大さじ1杯
- 酒 大さじ2杯

- 酒 小さじ1杯
- 砂糖 小さじ1/2杯
- しょうゆ 小さじ1杯
- オイスターソース 小さじ2杯
- ごま油 小さじ1杯
- しょうがすりおろし 小さじ1杯

#### ＜作り方＞

- ① 玉ねぎはみじん切りにする。チンゲン菜は葉を一枚ずつ剥がして耐熱容器に入れ、  
ふんわりラップをかけてレンジ600Wで2分加熱する。
- ② ボウルに豚ひき肉と玉ねぎ、片栗粉、★の調味料を加えて粘りが出るまでよく混ぜる。
- ③ ①の葉の上に一口大に丸めた②を置いて巻きつけ、耐熱容器に並べる。
- ④ 酒を回しかけ、ふんわりとラップをかけてレンジ600Wで6分加熱し、  
そのまま5分置いて予熱で火を通したら完成。醤油やポン酢などでどうぞ。





# しのぶさんのひとりごと



## 8月

お宅の冷蔵庫の中はどうなっていますか? No.109

こんにちは薬局ジョインの尾崎しのぶです。

今年から我家は息子達も居なくなり夫婦二人の生活になりました。先日次男が家に来た時に お茶を飲もうと 冷蔵庫を開けたとたん「えー 二人なのになんで冷蔵庫の中に こんなにいっぱい物が入ってるの?!」と言うのです。そう言われて...



二人の食生活なのに どうしてこんなに物がキューキュー詰まっているのだろうと 私だって思っています。

原因その① 最近 クレジットカードで買物をするようになったこと。

お金が有る無いに関係なく、「食べたくなる」「これはいるかも?!」と思ったら買ってしまうことが多くなりました。

クレジットカードの良い点は レジで人が並んでいる時 お財布の中から小銭を探しているとけっこう時間がかかります。めんどくさくてお札を出すと お釣りの小銭が財布の中に溜まるパンパンになってしまいます。そんなことを考えてもクレジットカードは凄く便利

これって

お金の計算がすばやくできなくなったこと?

原因その② スーパーのお買得商品に弱いこと。

先日も買物で山積になっている特売のマーボー豆腐の素があったので 今日の夕食はこれだ!! と買って帰ると家のストックカゴの中にマーボー豆腐の素が入っていたのでした。冷蔵庫の中にも同じ様なものが



これって

もしかして認知症の始まり?! ああ〜おそろしい!!

## かかりつけ薬剤師の知っ得情報!

今回のテーマは「薬と飲食物、し好品」です。

ご存じでしょうか? 「食べ物、飲み物、タバコ、コーヒーなどの影響で薬の働き具合が変わってしまう」

例えば・・・

- 納豆とワーファリン
- グレープフルーツジュースとアムロジンなど
- タバコとテオフィリン

他にも注意したい組み合わせは色々あります。

**「飲食物、し好品のチェックはかかりつけ薬剤師に!」**

ご自分のカラダに入るお薬です **損せず**に、**得する**お薬の使い方をかかりつけ薬剤師に聞いてみましょう! 特に複数のお医者さんを受診されている方は

1. かかりつけ薬剤師を決めましょう
2. お薬手帳を活用しましょう
3. 薬のことで気になることは、かかりつけ薬剤師に相談しましょう

