

# ニオイが教えてくれる体調のサイン

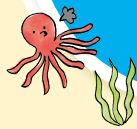
～嗅覚に注目した健康管理～



健康講話

2025

8月



夏の時期、特に気になる「体のにおい」。汗や口臭、皮脂のにおいはエチケット問題のみならず体内の状態を映し出す“生体サイン”です。最近の研究では、においの変化が自律神経の乱れ、栄養素の不足、ホルモンバランスの変化、ストレス反応と深く関係していることが明らかになってきました。においを「不快なもの」として遠ざけるのではなく、「体からのメッセージ」として受け取ることで健康管理に活かす視点が注目されています。

## 「におい」の変化は体からのサインかも

お悩み①

### 口臭が気になる



口の中が乾きやすい夏。だ液の分泌が減ると、抗菌・消臭作用も弱まり、口臭が発生しやすくなります。さらに、冷たいものや軽食ばかりだと、胃腸が弱って臭いが強まることも

### 対策ポイント

水分補給はこまめに、1回100～150mlずつよく嘔む・温かい汁物を取り入れることで胃腸を活性化  
唾液腺マッサージや舌ブラシを活用



お悩み②

### 皮脂のにおいが酸っぱい



皮脂の酸化臭が気になる時、栄養バランスが崩れているサインかもしれません。特に、ビタミンB群が不足すると、皮脂が酸化しやすくなり、においの原因になります

### 対策ポイント

おすすめの食材は豚肉、納豆、卵、玄米、枝豆など  
ビタミンBサプリも活用してみましょう



肌荒れや口内炎もB群不足のサイン。  
においとあわせてチェック



お悩み③

### 汗のにおいが強くなった



「ストレス臭」がまわりに伝わっているかも!?

本来、汗そのものは無臭。冷房の効いたオフィスでも強い緊張や不安を感じると硫黄化合物系の匂い成分\*を含む汗が放出され、周囲に不快感を与えコミュニケーションがうまくいかなかったり、孤立に繋がるケースもあります

\*ネギやニラ、餃子のような匂いと表現される

### 対策ポイント

ストレスを溜めない、運動や十分な睡眠をとる  
食生活の改善（高脂肪・高タンパクを避け、野菜中心の抗酸化食品を増やす）

禁煙・節酒

制汗剤やデオドラントの活用、

汗対策インナーや抗菌素材の衣類も有効



## 嗅覚とメンタルヘルス

嗅覚は視覚や聴覚など他の感覚と異なり、大脳辺縁系（特に扁桃体や海馬）にダイレクトに届くという特徴があります。この脳領域は感情の処理や記憶に関与しており、においが「不安」「安心感」、「懐かしさや思い」などを即時に引き起こすのはこのためで、私たちの気分や体調にまで影響します



## 香りでもメンタルを整える エビデンスのある香り成分

香りを活用したセルフケア（アロマセラピー）は科学的にも効果が検証されています  
職場で取り入れやすく、エビデンスのある代表的な香りを紹介します



| 香り       | 主な成分  | 効果の根拠・作用       |
|----------|-------|----------------|
| ラベンダー    | リナロール | 不安・緊張の軽減       |
| グレープフルーツ | リモネン  | 気分の高揚・覚醒       |
| ペパーミント   | メントール | 頭のリフレッシュ・注意力向上 |
| ローズマリー   | シネオール | 記憶力・集中力の向上     |

### HOW TO

- ✓ 香りはマスク内に一滴つける
- ✓ デスクのハンカチに含ませる
- ✓ アロマシールを使うなど



## オフィスでの応用 においの快適環境づくりを

### 快適なおい環境の工夫

- 空調フィルターの定期清掃（カビ臭・こもり臭対策）
- トイレ・給湯室に自然由来の芳香剤や消臭グッズを設置
- 香り付き柔軟剤・香水使用のマナー啓発（香害対策）
- 香りリセット空間（アロマコーナー、ハーブティー提供など）

