



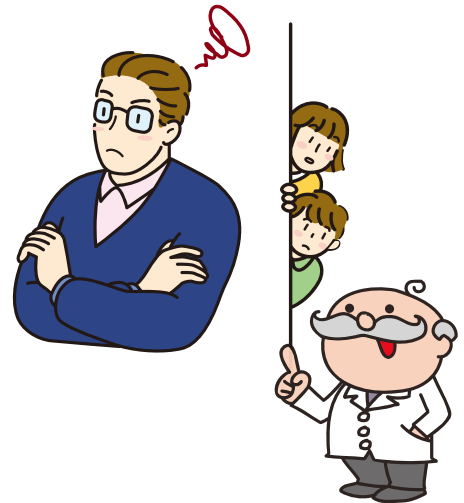
加齢臭について

2010.2.8

加齢臭とは

中高年特有のニオイとされる「加齢臭」とは何でしょう？
皮膚には、うるおいを保つために皮脂を分泌する皮脂腺があります。年齢を重ねると、この皮脂腺中にパルミトオレイン酸という皮脂が増え、同時に過酸化脂質も増えます。これらが結合し、さらに分解・酸化されて生成されるのがノネナールという加齢臭の元となる脂肪酸です。加齢臭は、女性よりも汗をかきやすく皮脂の分泌が多い男性の方が強いようです。また、女性は過酸化脂質を作る活性酸素の量が少ないため、ノネナールが増えてくる年齢が男性よりも遅く、そのため加齢臭は俗に「オヤジ臭」と言われるのです。

ノネナールのニオイは、ろうそくや、古本、ブルー（青カビ）チーズなどと同じようなニオイです。ノネナールなどの脂肪酸は主に皮脂腺から作られますが、加齢臭は皮脂腺だけではなく、汗として汗腺からもでます。特に、高齢者特有の体臭や女性の加齢臭は汗のニオイで、汗からでる加齢臭は健康のバロメーターとなります。



加齢臭ができるまで

加齢臭は、汗の原料である血液中のニオイ成分が加齢とともに増加することが原因です。腸内で食べ物の腐敗が進行し、老廃物としてのアンモニア・硫化水素・インドール・スカトールなどのニオイ成分が加齢とともに多く発生するようになります。腸内で産生されたニオイ成分は、ほとんど便やオナラとして排泄されますが、一部は腸から体内に吸収されます。通常は肝臓で解毒され無臭化しますが、腸内でニオイ成分が極端に多く作られたり、肝臓での解毒力が低下すると、ニオイ成分は血液中に放出され全身を巡り、肺でガス交換されて息（口臭）となり、汗腺から汗（体臭）となって匂うのです。

腸内のニオイ成分が増加するのは、腸の常在菌、つまり善玉菌が少なくなり、悪玉菌が増加するためです。ビフィズス菌などの善玉菌は、腸内では主に炭水化物を分解しますが、炭水化物の分解産物はメタンや二酸化炭素などでほとんど無臭です。一方、ウエルシュ菌などの悪玉菌はタンパク質を分解しますが、タンパク質が分解されると、アンモニアなどの強い悪臭物質が産生されます。腸内での善玉菌や悪玉菌などの腸内細菌叢（フローラ）は、生後まもなくは善玉菌しかないのですが、年齢とともに悪玉菌が増加してきます。30～40歳以降では善玉菌が減少して悪玉菌が優位になり、これが加齢臭の生成につながります。

予防するには

加齢臭を予防するには腸内の善玉菌を元気にして、悪玉菌を腸内から減少させることです。善玉菌を元気にするのは乳酸菌です。しかし、乳酸菌は胃のペプシンでほとんどが殺されてしまうので、腸まで届くのはわずかな量になります。また、善玉菌を増やすにはオリゴ糖を含む大豆・ごぼう・アスパラ・タマネギ・蜂蜜などが良いようです。そして、悪玉菌を減らすには善玉菌を増やすことです。

善玉菌を増やし、悪玉菌を住みにくくしてくれるのが食物繊維です。セルロースやペクチンといった食物繊維は、胃の消化酵素にも分解されずに腸まで届き、善玉菌の増殖を助けます。また、食物繊維は悪玉菌の作ったニオイ物質を吸収し、便として排泄します。食物繊維は豆類や海藻に多く含まれています。腸内細菌叢の環境を整える乳酸菌・オリゴ糖・食物繊維・ビタミン類、また、野菜・果実・緑茶・ごま・ワイン、そして、カルシウムやマグネシウムなどのミネラル成分は腸内年齢を若返らせ、加齢臭の予防に優れているようです。

