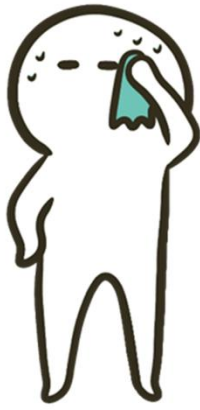


あさからあせって
あせで、あせせせ…



ニッセンケンの試験メニューを
世の中のいろいろな話題と自由きままにミックス!



COLUMN 試験担当者のひとり言

お役立ちな独白 20 酷暑に備えて汗臭対策を考える ～日常のちょっとした習慣が効果アリ

2026.6.5

■ 汗臭の周囲への影響…自分も気を付けないと



6月に入り、蒸し暑い日が増えてきました。今年も暑い夏になりそうですね。

先日、朝の通勤電車に乗っていたら、駅までダッシュしてきたと思われる方が駆け込み乗車をしてきました。かなり汗をかいており、相当な存在感のある“におい”を発していました。暑い中を走ればもちろん汗もかきますし、誰にでも起こり得ることですので、わたし自身も「気を付けないとな…」と感じました。

最近では猛暑のさらに上に行く、「酷暑」という言葉が使われるようになっていきます。そして、さらにその上に行く「極暑」も、もしかしたら近いうちに当たり前になるかも…。ということで、“抗菌防臭加工好き”の試験担当者としては、皆さんのお役立ちになるかもしれない【汗臭さの原因と対策】について考えてみたいと思います。

■ 本来、汗はそこまで臭わない？

「汗＝臭い」というイメージがありますが、実は汗そのものは、基本的にほぼ無臭とされています。それでは一体どうして臭くなる？と言うと、1つには皮膚表面や衣類に存在する細菌の活動が挙げられます。

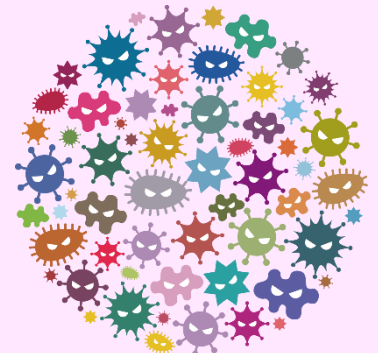
つまり、汗や皮脂成分を細菌が分解することで、【イソ吉草酸】【酢酸】【中鎖脂肪酸類】などの臭気成分が発生すると言われています。特にイソ吉草酸は、いわゆる“足のにおい”でも知られる成分ですね。

■ 「朝からもう臭ってる」のは、なぜ？ その理由とは

ここで疑問が1つ。それは、「朝起きてから電車に乗るまでのわずかな時間で、そんなに臭いは強くなるの？ 細菌の活動はそんなに活発なものなの？」ということ。

これを考えるにあたり、ポイントになるのが“もともと、どれだけの細菌が存在していたのか”です。

「ゼロ」の状態にあった細菌が急激に増殖することによって、臭いが生じるだけではありません。もともと皮膚や衣類に存在していた菌が、汗や皮脂を「栄養源」として代謝を始めることで、比較的短時間でも臭いが強く感じられる場合があります。さらに、前日の汗や皮脂が衣類側に残っていると、それらが汗で湿ったタイミングで臭気成分を再び揮発し、より強く臭いを感じさせることもあります。



つまり、その日の朝に新しく着用した衣類に、細菌や皮脂汚れが堆積して多く残っていて、そこに汗で湿った状態が続くといった条件が揃うと、比較的短時間でも強い臭いが発生する可能性があります。

また、洗濯を繰り返した衣類でも、菌が落ちきれずに残留・蓄積しているケースがあり、それがいわゆる“戻り臭”の原因になることも知られています。

■ 汗臭対策は「つけない」「増やさない」「残さない」

細菌は水分・温度・栄養源が揃うことで活動しやすくなります。そう考えると、生活の中でできるいろいろな汗臭対策がありそうです。試験担当者視点で、みんなができそうな有効策をまとめてみました。

<p>●衣類につけない</p>	<p>できるだけ衣類に皮脂や細菌を付着させないようにしたいところです。入浴時には身体をしっかりと洗い、汗や皮脂汚れを落としておくことが大切かもしれません。また、湯船で身体を温めることで皮脂汚れも落としやすくなると言われています。夏になると、入浴をシャワーだけで済ませてしまいがちですが、たまにはしっかりと湯舟で温まるのもよいかもしれません。</p>
<p>●衣類上で増やさない</p>	<p>汗で濡れた状態が長く続くと、細菌にとって活動しやすい環境になります。そのため、吸水速乾素材のインナーを着用するなどして、できるだけ早く乾かすことも対策になりそうです。また、抗菌防臭加工が施された衣類を活用するのも一つの方法かもしれません。本コラムの「お役立ちな独白 15」では、実際に抗菌性能のある生地ですぐ臭いを抑えられるか検証しています。ご興味があればご覧ください。</p> <p>> 抗菌防臭加工布ってどれくらい防臭してるの？データで検証！</p>
<p>●衣類の菌や皮脂を残さない</p>	<p>洗濯後の衣類に細菌や皮脂汚れが残っていると、次に汗をかいた時の臭いの原因になる可能性があります。こまめな洗濯に加え、抗菌・除菌効果をうたう洗剤の使用や、漂白剤・お湯洗いなども有効かもしれません。また、洗濯後はできるだけ短時間でしっかりと乾燥させ、湿った状態を長く続けないことも大切です。</p>

■ まとめ ～ 今年の夏も快適に過ごしたい

それでは、今回のまとめをしてみましょう。

言うまでもなく、「汗をかくこと」自体は自然な生理現象なので、それ自体は悪いことでもなんでもありません。過度に気にする必要はないと思います。

ただ、臭いが気になる方は“菌を増やしにくい環境を作る”ことや、“皮脂や菌を残しにくくする”、といった日常生活での工夫を積み重ねることで、対策につながるかもしれません。前述した内容がご参考になれば幸いです。

今年もかなり暑い夏になりそうですが、周囲への配慮はもちろん、自分自身も快適に過ごせるよう工夫していきたいところです。

試験担当者としては、もし時間があれば、実際に「どの対策が、どれくらい効果があるのか」も検証してみたいと思います。ちょっとだけ期待しておまください(笑)～

ひとりごと執筆担当：ライフ アンド ヘルス事業本部 バイオケミカルグループ同 [ご質問はこちらからどうぞ！](#)

