

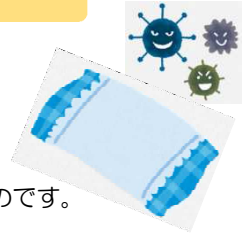


質のよい睡眠に、「枕」は重要なアイテムですね。
 ただ、枕は臭くなりやすいもの。もしかしてニオイに悩んでいる人もいるのでは？
 もし、あなたの枕が臭いとしたら、雑菌がウヨウヨしているかもしれません。
 あなたの枕、いつ洗ったか、覚えていますか・・・？



なぜ、枕は臭いのか

枕が臭くて困っている人はいませんか？（きっといるはず！）
 嫌な枕のニオイは「汗」が原因だと思われがちですが、**汗そのものは「無臭」**です。
 私たちの身体には「常在菌」という無数の菌が存在し、悪い感染力のある菌からバリアのように守ってくれています。この常在菌が汗などをエサに繁殖するときに、ニオイ物質を作り出します。これがニオイの原因です。
 枕には、頭皮についていたフケや皮脂などのエサが沢山あるので、雑菌が繁殖する環境が整っています。
 更に、頭皮の皮脂が酸化することでまた別のニオイが発生し、枕は使いこむごとに嫌なニオイを溜め込んでいくのです。



臭いのは、加齢臭だけじゃない!

「枕のニオイ＝加齢臭」だと肩身の狭い思いをしているお父さんに朗報です！
 「加齢臭」には仲間がいることが、マンダムさんの研究で明らかになりました。その名も「ミドル脂臭」！
 そもそも、加齢臭って何歳から発生するものなのでしょうか。実は、加齢臭の元となる「ノネナル」という物質が増加するのは、50代以降。30～40代だと「ジアセチル」という物質がニオイの発生源で、こちらが「ミドル脂臭」となります。
 頭部や首の後ろが臭かったら「ミドル脂臭」、耳の後ろが臭かったら「加齢臭」です。ニオイの質も異なります。今後もし、「お父さんの頭、脂くさい！加齢臭や！」と言われたら、是非「加齢臭じゃない!ミドル脂臭だ!」と 言い返してください。

20～30代

汗臭（酢酸）

- ちょっとすっぱいニオイ
- 主に**ワキ**から発生
- **汗に皮脂や垢が混ざり、雑菌が繁殖することでニオイが発生**

※年齢は個人差有。
 20代で加齢臭デビューする人もいます。



30代後半～40代

ミドル脂臭（ジアセチル）

- 酸化した脂のようなニオイ
- 別名「つわり香」胸がムカムカするほどの不快感を与える
- **後頭部や首の後ろ、頭頂部から発生**
- **汗で乳酸が分解されると発生し、皮脂と混ざってニオイが増悪する**

50代以降

加齢臭（ノネナル）

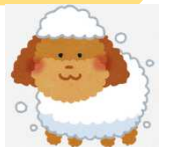
- 古い雑誌、青かびのチーズ、ろうそく、押入れの中のニオイ
- **耳の裏・首筋から発生**
- **皮脂腺から出る脂肪酸が酸化し雑菌が発酵することでニオイが発生**

【汗臭】→【汗臭+ミドル脂臭】→【汗臭+ミドル脂臭+加齢臭】の順で、ニオイが強烈になります。
 汗臭は20代がピークで、ミドル脂臭は50代後半になると減少しますので、ミドル脂臭メインで汗臭もあり、加齢臭デビューする30代～40代ぐらいは「ニオイの三重苦」と呼ばれています。

枕のニオイを予防しよう!

①髪と頭皮を洗う

寝ているときに汗をかくのは、防ぎようがありませんね。でも、ニオイの原因が汗そのものでないことは既出の通り。皮脂の酸化や、菌の繁殖を軽減することが、ニオイを軽減することに繋がります。そのためには、髪の毛と頭皮をよく洗うこと。特に、毛穴に詰まった皮脂をうまく洗い落とすことを意識しましょう！



②枕カバーを洗う

理想は毎日。少なくとも2～3日に1度は洗濯をしましょう。それでもニオイが取れない場合は、浸けおき洗いや酸素系漂白剤を使うのも効果的ですが、オススメは、枕カバーの上にタオルを敷くこと。タオルなら毎日洗うのも苦じゃありませんね。それでもダメなら、枕自体を洗うしかありません。ただし、洗えない素材の枕もあるので要注意！ニオイが付きにくい素材の枕を選ぶことも対策のひとつです。



③生活習慣をかえる

1. **規則正しい生活**をすることで、抗酸化力が維持されます。
2. **適度な運動**をすると、乳酸が抑制されます。
3. 食事は、**肉や魚より野菜や穀物**の方が、ニオイの原因物質になりにくい食材です。
4. お酒を飲んで寝ると、皮脂分泌量が増加し、アルコールが分解されるときにニオイの原因となる物質が発生します。
5. 寝汗がひどいときは、自律神経が乱れているかもしれません。**ストレス解消**することも効果があります。



寝酒はNG

