



『ルナルナ』ユーザーのアンケート調査「みんなの声」 「カラダの“におい”について」の調査結果

～“におい”の原因を把握して、爽やかな夏を過ごそう！～

(株)エムティーアイが運営する、女性のカラダとココロの健康情報サイト『ルナルナ』では、毎月サイト内で「みんなの声」と題してアンケート調査を行っています。

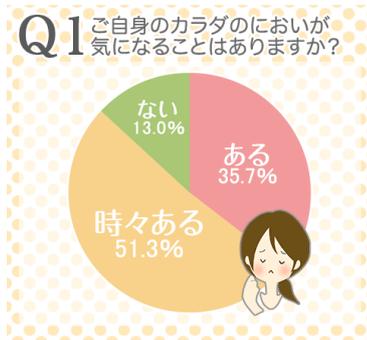
多くのユーザーから回答が寄せられ、生理やカラダに関する内容をはじめ、ほかでは聞けない女性の悩みや本音が明らかになっています。

今回 Vol.15 では、「カラダの“におい”について」の調査結果をお届けします。夏になると暑い日が続き、汗をたくさんかくようになります。すると、どうしても気になってくるのが、わきや足などのカラダの“におい”です。

女性は生理中の“におい”を気にしている人も多く、そんなカラダの“におい”についての悩みや対処方法について調査しました。

ルナルナユーザーがどんな“におい”対策をしているのか参考にすることで、“におい”に悩まされずに快適な夏を過ごすきっかけが見つかるかもしれません。

■ 約9割の女性が、カラダの“におい”を気にしている！

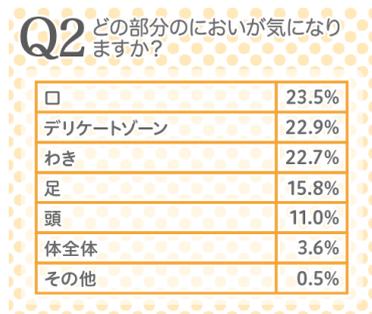


Q1. 自分のカラダの“におい”が気になることはありますか？

最初に、自分のカラダの“におい”が気になることがあるか聞いてみました。「ある」35.7%と「時々ある」51.3%と回答した人を合わせると、87.0%もの人が、カラダの“におい”を気にしているという結果になりました。

他人の“におい”は気になりますが、自分の“におい”は意外と気づきにくいものです。気づきにくいからこそ、より自分のカラダの“におい”に敏感になる人が多いのかもしれません。

■ 女性が一番気になるのは口臭！防ぐポイントは唾液の分泌にあり



Q2. どの部分の“におい”が気になりますか？

次に、カラダのどの部分の“におい”が気になるか聞いてみました。最も多かったのは「口」で23.5%、次いで「デリケートゾーン」22.9%、「わき」22.7%でした。

“におい”と言えば、汗に関するカラダの部分の回答が大多数と予想していましたが、意外にも口臭を気にしている女性が多いことがわかりました。

起床時や空腹時、またストレスを感じたり緊張したりした時に生じる口臭は、生理的なもので、ある程度は仕方のないことです。

口臭の原因はおもに、口の中の唾液が減ることで殺菌作用が低下し、細菌が増殖して起こります。この細菌の増殖を防ぐポイントは、口内の唾液の量を増やすことです。

簡単な方法としては、ガムを噛んだりすっぱいものを思い浮かべたりするなどして、唾液の分泌を促すのが良いと言われています。口内の細菌が増えると虫歯や歯周病にもなりやすくなるため、口臭が気になる時は、まずは歯科医で歯の検診を受けてみるようにしましょう。

ただし口臭は虫歯や歯周病などの口内環境だけでなく、糖尿病やちくのう症、胃炎など病気が原因で起きることがあります。その場合は、原因となる病気の治療を行うことが先決です。

■ 汗をかいた時の“におい”がもっとも気になる！こまめに拭き取って対策を…

Q3 どんなシチュエーションの時ににおいが気になりますか？

汗をかいた時	30.2%
人と接近した時	19.4%
人と会話をした時	15.0%
セックスの時	14.3%
疲労時	8.3%
人ごみの中	5.0%
乗り物の乗車時	3.5%
つねに	2.2%
その他	2.1%

Q3. どんなシチュエーションの時に“におい”が気になりますか？

続いて、どんな時に“におい”が気になるか聞いてみました。

1位は「汗をかいた時」30.2%、2位「人と接近した時」19.4%、3位「人と会話をした時」15.0%でした。

3割以上の方が悩んでいる汗の“におい”。夏になると特に運動をしなくても汗をかいてしまい、この季節の“におい”は女性にとって大きな問題です。

汗をかくと「汗くさい」と感じますが、実は汗そのものは無臭で、“におい”はありません。“におい”の原因は、皮膚表面の常在菌が増殖するためです。

常在菌とは、人のカラダに存在する微生物のことで、皮膚の常在菌は、汗と皮脂、角質を栄養分としており、これらを分解する際に“におい”を発します。

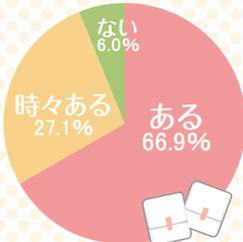
汗をかいた後は、常在菌が繁殖するのに適した環境となり急速に増殖するため、“におい”が強くなります。一般的には汗をかいた6時間後あたりが、もっとも“におい”が強くなるようですので、汗をかいたら、こまめに拭き取ることで予防できます。また、肌着を着用し、汗をかいたら着替えるのもおすすめです。

そして気になった回答が、8.3%の人が答えた「疲労時」の“におい”です。カラダが疲れると、肝臓で処理しきれなかったアンモニアが、皮膚表面からガスとしても放出されます。このアンモニアこそ、疲労時のツンとした“におい”の素です。

こうした“におい”が現れる時は、おもに肝機能が低下している場合が多いようです。疲労時の“におい”が気になったら、アルコールや暴飲暴食を控えて、肝臓を休めるように心がけましょう。

■ 9割以上の女性が気にしている生理中の“におい”は、雑菌が原因！

Q4 生理中のにおいが気になったことはありますか？



Q4. 生理中の“におい”が気になったことはありますか？

次に、生理中の“におい”が気になったことがあるか聞いてみました。

女性であれば多くの方が気にしている生理中の“におい”ですが、「気になったことがある」66.9%と、「時々ある」27.1%を合わせると、94.0%もの女性が気にしているという結果となりました。

そもそも経血とは、受精しなかったことで不要になった子宮内膜が、膣や子宮からの分泌液や血液とともに剥がれ落ちたものです。

この経血は、カラダから排出された直後はほとんど無臭ですが、空気に触れると雑菌が繁殖し、時間が経過すると“におい”が発生します。

■ 生理中の“におい”対策は、デリケートゾーンを清潔に保つことが大切！

Q5 生理中の“におい”対策で行っていることを教えてください

こまめにナプキンを替える	51.7%
ビデを利用する	18.0%
こまめにシャワーを浴びる	8.9%
通気性のよい下着を身につける	8.1%
特になし	6.1%
消臭アイテムを利用する	4.5%
なるべく人と会わない	2.1%
その他	0.6%

Q5. 生理中の“におい”対策で行っていることを教えてください

では Q4. で「気になったことがある」「時々ある」と回答した人に、どんな“におい”対策をしているか聞いてみました。

51.7%と、もっとも回答が多かった「こまめにナプキンを替える」ですが、これは生理中の“におい”対策として正しい方法です。

最近のナプキンは吸収力が高く、つい安心して長時間つけてしまうこともあります。最近のナプキンは吸収力が高く、つい安心して長時間つけてしまうこともありますが、“におい”のことを考えると1~3時間に1度は交換することをおすすめします。

また、「ビデを利用する」18.0%や、「通気性のよい下着を身につける」8.1%も、“におい”対策においては有効です。

このように、デリケートゾーンを清潔に保つことで、雑菌の増殖を防ぎ、“におい”を抑えることが可能です。

ただし、経血やおりものの“におい”があまりに強い場合は、性感染症など、婦人科系の病気が疑われる可能性もありますから、ひとりで悩まず、早い段階で専門医に相談するようにしましょう。

■ 「歯磨き」「入浴」「食事」…日々の生活習慣に“におい”対策のポイントが！

Q6 “におい”対策で心がけている生活習慣を教えてください

こまめに歯を磨く	23.8%
特になし	19.9%
なるべく湯船につかる	12.8%
こまめにシャワーを浴びる	12.6%
食事に気をつける	10.3%
こまめに着替える	8.9%
ストレスをためない	5.3%
禁煙	4.6%
その他	1.8%

Q6. “におい”対策で心がけている生活習慣を教えてください

続いて、“におい”対策で心がけている生活習慣について聞いてみました。

23.8%と、もっとも多かった回答が「こまめに歯を磨く」です。歯磨きは、口臭防止はもちろん、健康面でも大切な生活習慣です。

次に19.9%の人が「特になし」と答えており、あまり“におい”を気にし過ぎてもストレスの元となりますから、最低限の清潔感を心がけていれば問題ないと言えるでしょう。

「なるべく湯船につかる」12.8%、「こまめにシャワーを浴びる」12.6%の回答も、汗の“におい”対策には有効です。

ここでチェックしておきたいのが10.3%の回答があった「食事に気をつける」です。実は食事と体臭は強く関係しています。

カラダから発する“におい”は、アポクリン汗腺[※]や皮脂腺からの分泌物、腸内環境の悪化が原因となる場合が少なくありません。しかしこれらの“におい”は、食事を改善することで軽減できるとも言われています。

ポイントは“におい”の素になる動物性タンパク質・脂肪の多い肉類を控えることです。また、“におい”の素となる物質を排出する効果のある、食物繊維を多く含んだ食材を積極的に摂ることも重要です。

※汗腺の一種で、わきの下やデリケートゾーンなどカラダの一部に分布している大きな汗腺のこと

■ 人気の制汗・消臭アイテムを利用して“におい”を撃退！

Q7. 汗の“におい”対策で使用しているアイテムを教えてください

最後に、汗の“におい”対策で使用しているアイテムについて聞いてみました。

もっとも多かった回答が「汗ふきシート」25.0%で、次いで「制汗スプレー」24.9%でした。

汗の“におい”を防ぐには、「汗をかかないよう適度に抑える」「こまめにふき取る」ことがポイントのため、こう

Q7 汗のにおい対策で使用しているアイテムを教えてください

汗ふきシート	25.0%
制汗スプレー	24.9%
ボディソープ	12.9%
ロールオンタイプの制汗剤	11.6%
香水	9.2%
わき汗用パッド	4.4%
消臭効果のある肌着	3.5%
消臭効果のある石けん	3.1%
その他	5.4%

した気軽に持ち歩けるアイテムを上手に活用し、汗や“におい”の対策をとるようにしたいものです。

そして 3.5%の人が回答した「消臭効果のある肌着」も注目のアイテムです。繊維が“におい”の原因を急速に分解するという消臭肌着は、最近たくさんの種類が販売されています。手頃な価格の商品もあるので、気になる人は試してみるのもいいかもしれません。

そのほかの回答には、「おりもの専用シート」「香りのいい柔軟剤」などもありました。いい香りが付いているもので、少しでも“におい”を軽減させたいという、女性ならではの心理がうかがえる結果となりました。

女性なら誰もが気になる夏の“におい”対策ですが、“におい”に関してはあまり気にし過ぎないことも大切です。最低限の清潔さを心がけて、自分自身が気持ちよく、快適に過ごせる環境をつくるのが、一番の対策と言えるのではないのでしょうか。

【ルナルナ監修医 松村先生からのコメント】

多くの女性が気にしているカラダの“におい”。今回のアンケートでも、約 9 割の女性が“におい”を気にしていることがわかりました。“におい”は、外見とともに第一印象を決める重要な要素であると言えますが、気にしすぎるのもストレスの元。また、月経中の気になる“におい”は、周囲の人にまでわかるほどのものではありません。清潔を保つうえで“におい”対策も大切ですが、“におい”をきっかけに食生活などライフスタイルを見直したり、体調維持を心がけたりするようになると良いですね。

※ 調査実施時期：2014年6月 調査方法および人数：『ルナルナ』『ルナルナマタニティ』サイト内にて 3,226名

今後も『ルナルナ』は、最も身近なモバイルを通じて、多くの女性のカラダとココロの健康をサポートする様々なサービスを提供していきます。



サイト名	ルナルナ®
概要	生理日予測を始めとする、女性のカラダとココロの健康情報サイト 携帯で簡単に体調管理ができる、女性のための健康情報サイト。過去の生理日を入力すると、次の生理予定日や、妊娠しやすい時期・しにくい時期などを教えてくれます。生理周期からみた、その日のお肌やカラダの状態、美容情報、ダイエットサポート機能なども充実。女性特有の病気や性に関する悩みもサポートします。
課金額(税込)	月額 194 円
アクセス方法	『ルナルナ』で検索

※『ルナルナ』は(株)エムティーアイの登録商標です。



株式会社エムティーアイ

●報道関係の方からのお問い合わせ先

株式会社 エムティーアイ 広報室

TEL: 03-5333-6323 FAX: 03-3320-0189

E-mail: mtipr@mti.co.jp URL: http://www.mti.co.jp

●一般のお客様からのお問い合わせ先

株式会社 エムティーアイ コンタクトセンター

TEL: 050-8882-5921

E-mail: lnln_support@cc.mti.co.jp