

大正製薬が『気になるカラダのにおい意識調査』を実施**自分と周囲で、不快に感じるのにおいにギャップ！？**

女性が不快に感じる男性のにおいは、1 位 口臭 2 位 タバコ 3 位 加齢臭

男性が不快に感じる女性のにおいは、1 位 タバコ 2 位 香水 3 位 口臭

～でも自分が気を付けているのは、1 位 口臭 2 位 わき 3 位 汗～

監修：小林 暁子先生

スポーツの後やふとした瞬間、汗や身体のおいが気になりやすい季節となりました。
大正製薬株式会社では、20 代から 40 代の全国の男女 420 人を対象に、『気になるカラダのにおい意識調査』を実施しました。

身体のおいといっても、体臭からわき臭、頭皮、口臭、加齢臭、さらには疲労臭など身体から発するにおいはさまざま。“スメルハラスメント”という言葉も生まれ、エチケットとして気を付けたいのはもちろんですが、においは健康状態を示す「健康のバロメーター」ともいわれています。本調査では、いつ、どこで、自分／周囲のどんなにおいが気になるのかを探るとともに、身体のおいのメカニズムについて、小林メディカルクリニック東京院長の小林暁子先生に解説していただきました。

調査結果の概要は、次の通りです。

**<調査結果の概要>**

- ◆ 女性が不快に感じている男性のにおいは、①口臭（42.4%）②タバコ（38.1%）③加齢臭（35.2%）。男性が不快に感じる女性のにおいは、①タバコ（17.6%）②香水（16.7%）③口臭（15.7%）。
でも自分が気を付けているのにおいは、男女とも①口臭（女性：45.7% 男性：32.9%）②わき（女性：39.0% 男性：25.7%）③汗（女性：29.5% 男性：24.3%）の順で、微かなギャップあり！
- ◆ 身内のおいには寛容！？ 不快指数で、「恋人」は13.1%と低いのに、他人になるほど数値がアップし、「上司／先輩」（26.4%）、「通りすがりの人」（33.8%）という結果に。
- ◆ 男女でにおい意識にギャップ！ 男性はにおいに無頓着！
- ◆ 自分のにおいが気になる場所は「電車・バスの中」（26.0%）「エレベーターの中」（16.4%）。女性の 3 位は「デートのとき」（14.3%）、男性は「スポーツの後」（13.8%）。理想は「石鹸・シャンプーの香り」（34.3%）とナチュラル志向。
- ◆ 体臭・口臭の原因は、「食べ物」（40.7%）、「生活習慣」（38.3%）、「ストレス」（37.4%）と分析。でも対策として「体調管理に気を付ける」は 1 割以下（9.3%）。「腸内環境」が関係していることを認識している人はまだまだ少数派。

- ◆ 女性が不快に感じている男性のにおいは、①口臭（42.4%）②タバコ（38.1%）③加齢臭（35.2%）。男性が不快に感じる女性のにおいは、①タバコ（17.6%）②香水（16.7%）③口臭（15.7%）。

でも自分が気を付けているのにおいは、男女とも①口臭（女性：45.7% 男性：32.9%）②わき（女性：39.0% 男性：25.7%）③汗（女性：29.5% 男性：24.3%）の順で、微妙なギャップあり！

男女それぞれに、不快に感じる異性・同性のにおい、また自分が気を付けているのにおいについて聞きました。その結果、自分と周囲とでは不快に感じる（気にしている）のにおいに少しギャップがあることが分かりました。

男女ともに周囲に配慮して自分自身で気を付けているのにおいは、①口臭（女性：45.7% 男性：32.9%）②わき（女性：39.0% 男性：25.7%）③汗（女性：29.5% 男性：24.3%）。

しかし女性が不快に感じる男性のにおいは、①口臭②タバコ③加齢臭。一方男性が不快だと思う女性のにおいは、①タバコ②香水③口臭が上位でした。

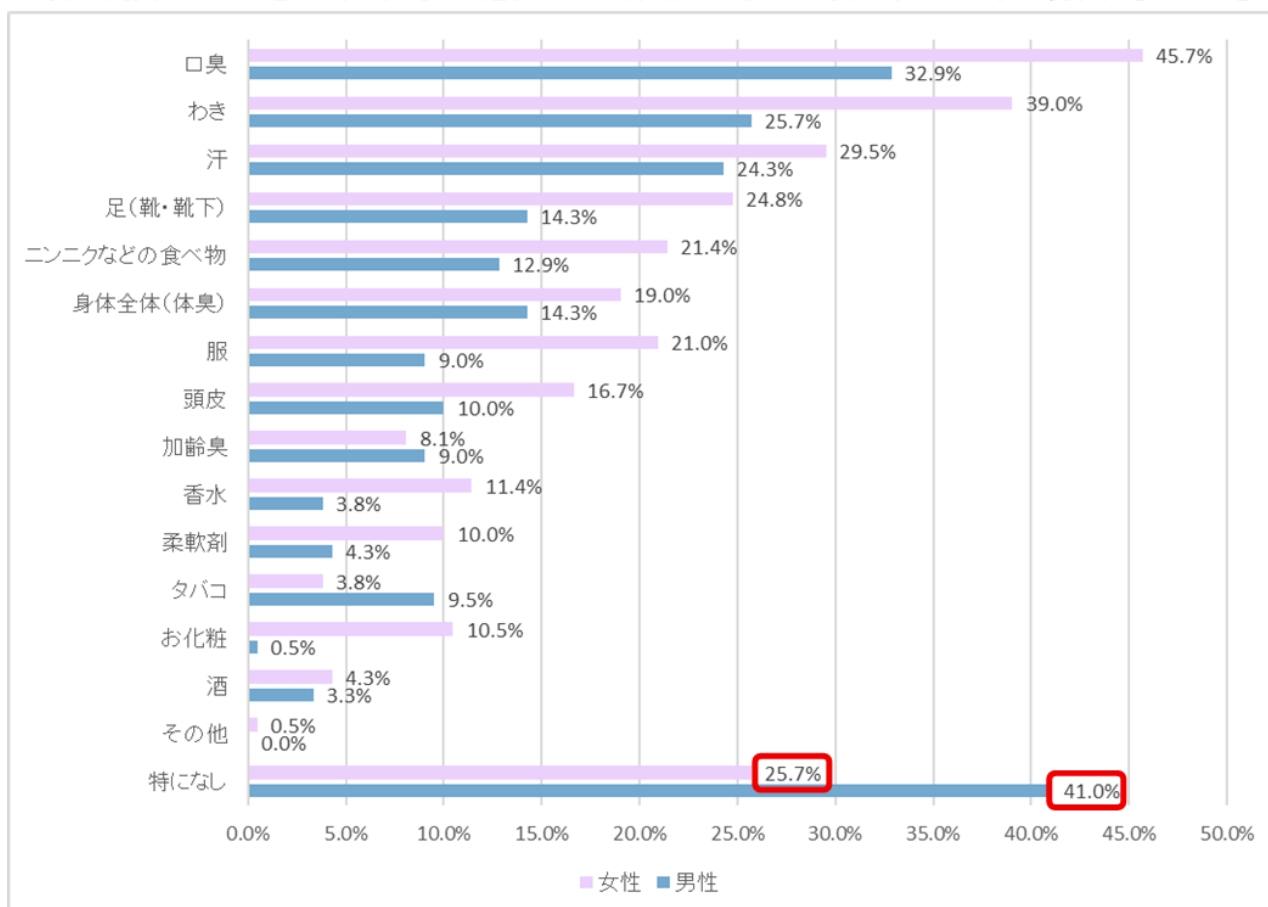
清潔志向が高まる中、自分のにおいには気を配っているつもりでも、「タバコ」や「香水」、「加齢臭」は本人にとっては習慣化されているため、気にならない（気づきにくい）のかもかもしれません。

表 1: 女性が不快に感じる男性のにおい【N=210】 表 2: 男性が不快に感じる女性のにおい【N=210】

1位	口臭	42.4%
2位	タバコ	38.1%
3位	加齢臭	35.2%
4位	汗	34.8%
5位	わき	31.4%

1位	タバコ	17.6%
2位	香水	16.7%
3位	口臭	15.7%
4位	加齢臭	11.4%
5位	わき	11.0%

表 3: 周囲の人に配慮して、ご自身が気を付けている自分のにおいにはありますか（女性／男性）【N=210】



◆ 身内のおいには寛容！？ 不快指数で、「恋人」は13.1%と低いのに、他人になるほど数値がアップし、「上司／先輩」(26.4%)、「通りすがりの人」(33.8%)という結果に。

周囲でにおいが気になる人について尋ねました。「我慢している」「我慢できず離れた」「本人に伝えた」という“不快指数”は「恋人」で13.1%、「夫・妻・パートナー」17.6%、「兄弟」15.2%、「姉妹」10.5%ですが、「同僚」25.0%、「上司／先輩」は26.4%と20%台に上昇。「通りすがりの人・他人」は33.8%とさらにアップしています。家族・身内の人間のおいにはいたって寛容で、“他人度”が高まるにつれ、においの不快度もアップするようです。

表 4:においが気になる人はいらっしゃいますか(全体)【N=420】

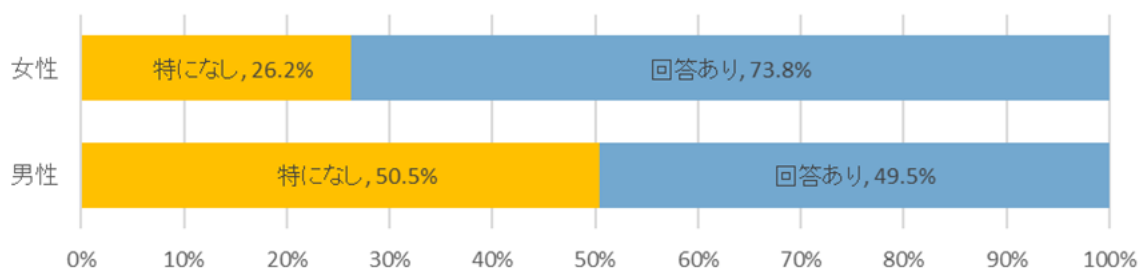
	恋人	夫、妻、 パートナー	兄弟	姉妹	同僚	上司・先輩	通りすがりの人・ 他人
不快指数※	13.1%	17.6%	15.2%	10.5%	25.0%	26.4%	33.8%

※「我慢している／我慢した」、「我慢できず離れた」、「本人に伝えた」を合わせた数値

◆ 男女でにおい意識にギャップ！ 男性はにおいに無頓着！

回答で目立ったのは男女の差。ほとんど全ての回答で、においを気にする女性の数値が圧倒的に男性を上回っています。例えば自分が気を付けているにおいて「特になし」は女性 25.7%に対し男性は 41.0%でトップ(表 3 赤枠参照)。「不快に感じる異性において」で、「特になし」は女性 26.2%に対し、男性は約半数の 50.5%。自分にも周りも、においに敏感な女性、逆に無頓着で、においへの関心度が低い男性、という構図が見えてきました。

表 5:あなたが不快に感じる周りの人(異性)のにおいはありますか【各 N=210】



◆ 自分のにおいが気になる場所は「電車・バスの中」(26.0%)、「エレベーターの中」(16.4%)。女性の3位は「デートのとき」(14.3%)、男性は「スポーツの後」(13.8%)。理想は「石鹸・シャンプーの香り」(34.3%)とナチュラル志向。

自分のにおいが気になる場所・シーンについて聞きました。「電車・バスの中」(26.0%)、「エレベーターの中」(16.4%)といった人の密集度が高い場所が上位になっています。次いで女性は「デートのとき」(14.3%)が3位。ちょっぴり女心がうかがえる結果に。男性は「スポーツの後」(13.8%)が3位で、汗のにおいが気になるようです。

このほか「ご自身の理想の香り」の質問では、「石鹸・シャンプーの香り」(34.3%)を支持する人がトップ。自然で控えめなにおいが求められています。



表 6:においが特に気になる場所・シーンを教えてください／自分のにおい(全体)【N=420】

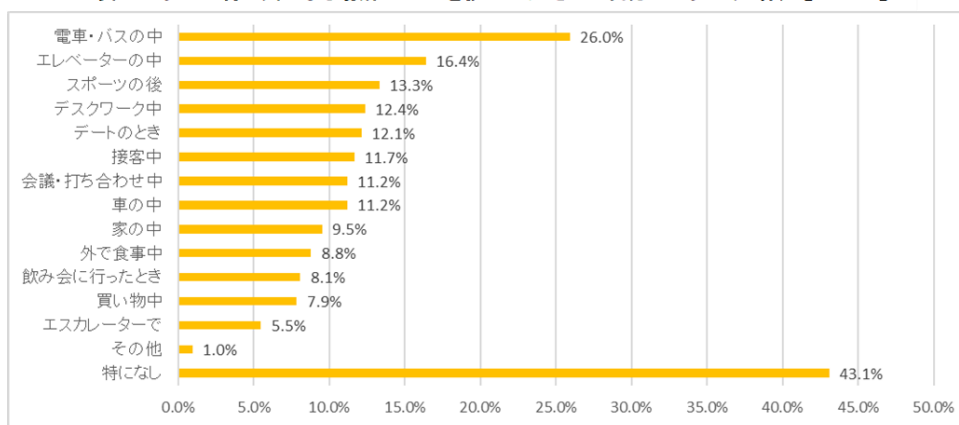


表 7:においが特に気になる場所・シーンを教えてください／自分のにおい(女性／男性)【N=210】

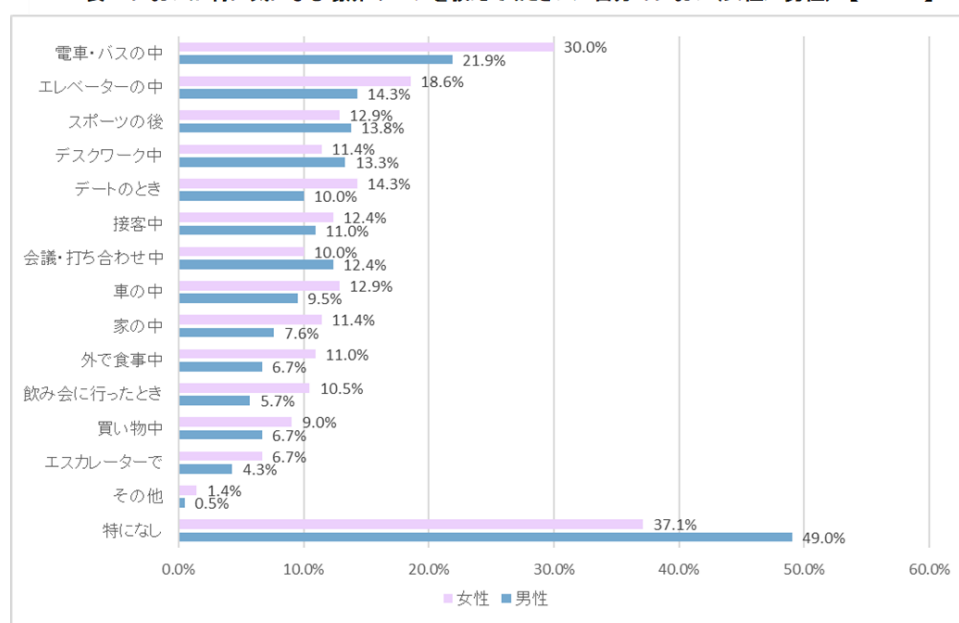
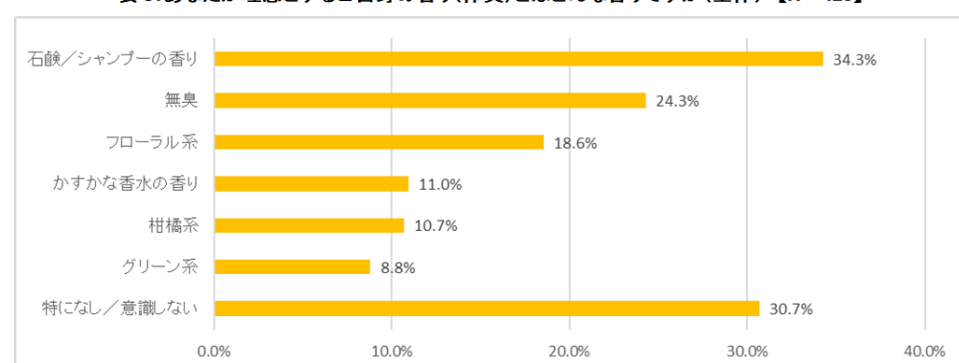


表 8:あなたが理想とすご自身の香り(体臭)とはどんな香りですか(全体)【N=420】



◆ 体臭・口臭の原因は、「食べ物」(40.7%)、「生活習慣」(38.3%)、「ストレス」(37.4%)と分析。でも対策として「体調管理に気を付ける」は 1 割以下 (9.3%)。「腸内環境」が関係していることを認識している人はまだまだ少数派。

体臭・口臭の原因について尋ねた質問では、「食べ物」(40.7%)、「生活習慣」(38.3%)、「ストレス」(37.4%)、「加齢」(31.4%) の回答が上位を占めました。にんにくなどにおいの強い食べ物や不規則な生活習慣、疲労からくるストレスが身体のおいに悪影響があると考える人が多いようです。しかし「どんなにおいケアをしているか」聞いたところ、こちらは「お風呂に入る」(56.9%)、「歯を磨く」(41.2%)、「制汗剤の使用」(30.5%) と身体の表面を整える回答が上位となり、「体調管理に気を付ける」の回答は 9.3%と少数派。インナーケアにまで気を配る根本的なにおい対策には至っていないようです。

また、体臭・口臭と腸内環境が関係していることを知っていた人は、「なんとなく知っていた」を含めると約半数（54.3%）になるものの、「知っている」の回答は 15.0%にとどまり、身体のおいと腸内環境の関係については、まだまだ認知度が低いことが分かりました。

表 9: 体臭・口臭の原因は何だと思いますか(全体)【N=420】

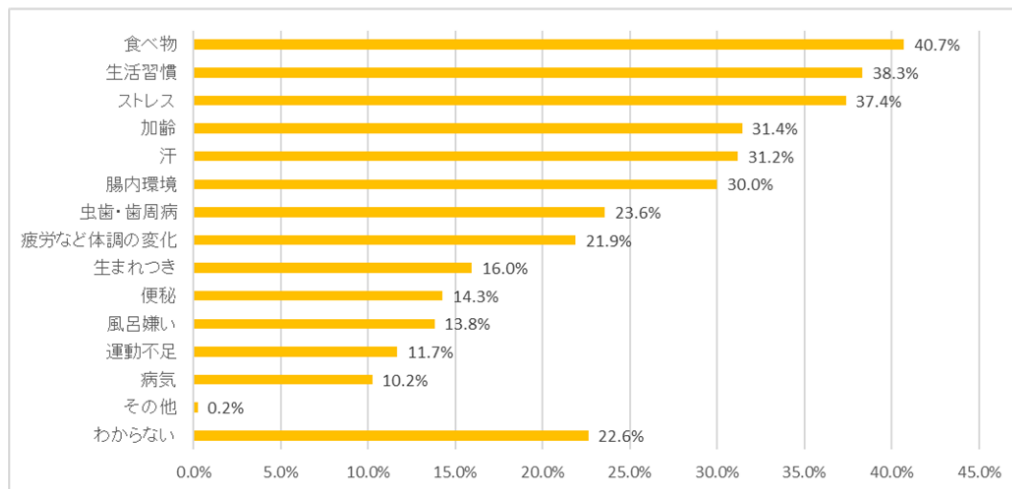


表 10: ご自分ではどんな「においケア」をしていますか(全体)【N=420】

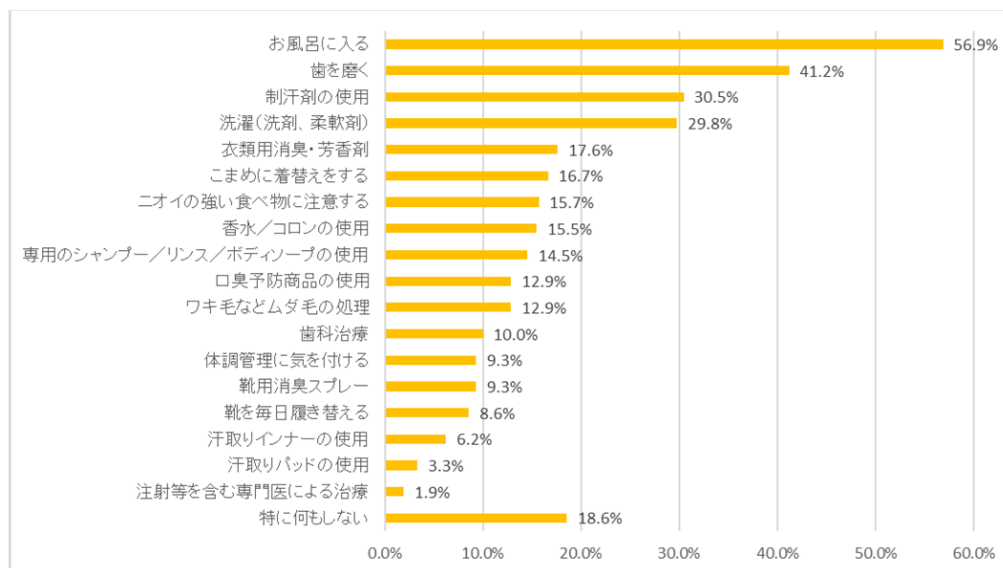
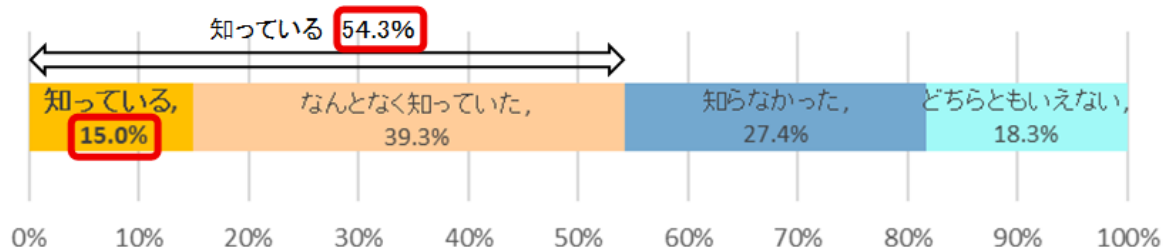


表 11: 体臭・口臭と腸内環境が関係していることを知っていますか(全体)【N=420】



皮膚から染み出す臭いは、腸内環境を整えることで改善を

小林メディカルクリニック東京院長

小林 暁子（こばやし あきこ）先生

順天堂大学医学部卒業。順天堂大学総合診療科・女性専門外来での診療経験をもとに、便秘外来、内科、皮膚科、女性専門外来のクリニックを都内に開業。多くの患者の治療にあたっている。



< においの原因 >

○汗のにおい

「汗をかくとおい」と思われがちですが、実は汗の99%が水分で、汗自体ににおいはほとんどありません。においの主な原因は、皮膚にすみついている常在菌。皮脂成分と汗が常在菌によって分解されてできる酢酸などの成分などが、においの正体です。健康的な汗はさらさらしていてすぐに乾きますが、汗腺の機能が低下すると、ミネラルを多く含んだべたついた汗が分泌され、こうした汗は常在菌を繁殖しやすいため、においも強くなってしまいます。

○足のにおい

足の独特なにおいの原因は、多量にかく汗と、角質、靴にあります。足の裏には背中や胸に比べて5～10倍の汗腺があり、1日にコップ1杯ほどの汗をかくこともあります。また、足の裏は身体で最も角質が厚い部分のため、靴下や靴で密封された状態で汗が蒸発せずにこもると、角質がはがれ落ち、それを栄養分として雑菌が繁殖。これによって足のにおいが発生します。

○わきのにおい

わきは一般の汗とは異なり、汗自体がにおいます。わきの下など限られた部位に存在する「アポクリン汗腺」から出る汗がもとになっており、尿素やアンモニアなどが含まれるためです。それが細菌によって分解された脂肪酸などの物質と混ざることによって、強い体臭になります。

○加齢臭

加齢とともに皮膚の潤いを保つ役割をもつ皮脂の中に、パルミトレイン酸という脂肪酸と、過酸化脂質という物質が増加。この2つが結びついて分解・酸化されると「ノネナール」というにおい物質が発生し、これがにおいのもととなります。男性では40～60代、女性は更年期後の60代以降に強くなる傾向があります。

また加齢臭は、皮膚の表面だけでなく、毛穴から放出されることもあります。腸の機能が低下すると、老廃物としてにおい成分が多く生成されます。通常は肝臓で無臭化されますが、肝臓の機能の低下により、血液と共に体内のにおい成分が全身を巡り、これが毛穴から出ると体臭となるのです。

○疲労臭（アンモニア臭）

疲労臭（アンモニア臭）は、腸内細菌の乱れや肝臓の働きが弱まったりすると、アンモニアが過剰に発生して体外に排出されることで起こります。加齢やストレス、疲労で肝臓の機能が低下すると、体内のアンモニアの処理が追いつかず、血液中のアンモニア濃度が上昇。皮膚からの放散量が増えてしまい、においとして感じられるのです。

< においの対策 >

ストレスや偏った生活の乱れなどの悪い習慣があると、体内から発生するにおいを強める原因となります。また、何らかの病気が原因で体臭や口臭が起こるケースもあります。特に肉中心の食事やたんぱく質の過剰摂取、運動不足は、においのもとになる皮脂の分泌を促し、ストレスは過

酸化脂質をつくる活性酸素を増加させます。そのため、ストレスの低減とともに、疲労に気を付け、腸内環境を整えることがおい対策として重要です。

また、皮膚表面のにおいには汗と皮脂、雑菌が大きく関係しています。これらの過剰な分泌や増殖を抑えることはおいの予防のために大切です。朝、シャワーを浴びて皮脂を洗い流し、体臭、汗臭を防ぐ効果のある薬用石けんなどで一時的に雑菌の繁殖を防いで、皮膚を清潔に保つことがおすすめです。

汗がにおいを発生させるまでは約 1 時間とされています。それまでに濡れタオルや汗拭きシートなどで、汗の成分や雑菌、皮脂汚れを取り除きましょう。

【『気になるカラダのにおい意識調査』 調査概要】

調査地域：全国

調査期間：2025 年 3 月

調査方法：インターネットでのアンケート調査

調査対象：20～49 歳までの 420 名（男性 210 名、女性 210 名）

有効回答：420 名

調査会社：株式会社クロス・マーケティング

リリースに関するお問い合わせ先

大正製薬株式会社 メディア推進部 梶田

TEL：03-6382-7304/ h-kajita@taisho.co.jp

株式会社ユナイトパブリックリレーションズ 宇藤・菊地

TEL：03-3504-8661/sugunite@unitepr.info