

# 夏のデオドラントケア&マナー

この季節になると気になってくるのが汗やにおい。しっかりと対策を取り、この夏は爽やかに過ごしましょう。

## 汗は2種類ある

汗の種類を知って、賢く対策しましょう！

### エクリン腺

全身に分布しそこから出る汗は大部分が水分でほとんどにおい物質は含まれていません。

対策

- ・体を清潔にする
- ・汗をかいたらすぐ拭く

※汗を放置しておく、雑菌が集まり、それがにおいの原因になります。濡れタオルなどを使ってこまめに汗をふきましょう。

### アポクリン腺

ワキの下やデリケートゾーンに集中し、においのもととなる物質→脂肪(脂肪酸・中性脂肪)、たんぱく質、糖質、鉄分、色素、尿素、アンモニアなどを含んでいます。

対策

- ・制汗&抗菌作用のある制汗剤でケアをする

↑ 要注意はこっち！

## 一日のケア

時間によってケアを変えることで、一日を気持ちよく過ごせるようにしましょう。

### morning

- ・爽やかに起床しても、汗はかいていますので軽くシャワーを浴びることをオススメします。
- ・そして出かける前にデオドラント製品で制汗ケアをしましょう。

### night

- ・外食先がお座敷だった…そんな時は席に付く前にトイレで足用のデオドラントスプレーを。ソックスを履き替えるのも◎。
- ・入浴時、制汗剤はしっかりと洗い流しましょう。

### every time

- ・汗はこまめにふき取ることが大事です。
- ・スーツなどにシワや汗がついた場合は衣類用のケア商品をスプレーし、椅子の背もたれなどで乾かすというようです。

## ケアにちょっとプラス

汗対策を万全にしたなら、香水で魅力アップを図りませんか？嗅覚は感情に直接作用する感覚なので、気分をリセットしたいときにつけることでリフレッシュしたり、気持ちを高めることができます。

- ・男性はウエストまわりにワンプッシュ、女性は足首と手首にワンプッシュで周りに良い印象を与えてくれます。
- ・和食のお店や病院などでは香りは控えめに。
- ・時間の経過に伴い香りが変わるので、家を出る30分前につけるのがオススメです。