

ビジネスの場で気をつけたいのが、年齢や生活習慣などからくる体臭。自分で

ビジネスの場での香水の選び方とつけ方

選び方

- ・適した香りは「清潔感」「好感」「さわやかさ」を演出できるもの。レモンのようなさわやかさのあるせっけんの香り
 - ・女性ならホワイトフローラルやグリーンフローラルも

つけ方

着替えのとき

- ・膝の辺りやウエストの両脇などに左右1ブッシュずつつける。体温で温められて、衣服を通して柔らかく香る

職場でのつけ直し

- ・ネクタイの小剣の裏(1)や足首の辺り(2)にスプレーする。手首とうなじは周囲の人の鼻の位置に近く、香りが強く感じられるので避ける



(注)地引さんの話を基に作成



においては、その対策など様々な機能がある紳士下着が並ぶ(東京都新宿区の伊勢丹新宿店メンズ館)

「テナントをしておくこと
も大切」と話す。

体臭研究に取り組んでいた五味クリニック（東京・新宿）の五味常明院長は、「現代に生きるビジネスパーソンは『疲労臭』に悩まされている」と話す。疲労臭は、体の疲労、肝臓疲労、ストレス疲労によってもたらされる。

ビジネスの場でさりげなく

バスで入浴で疲れどる

汗剤を使うなどの方法では、対処できない。「一番いいのは疲れを翌日に持ち越さないこと」（五味院長）。シャワーではなくバスタブにつかって入浴することも大切だ。疲労消散に役立つクエン酸や、アントニオニアを肝臓で分解するのに欠かせないオルニチンを取ることも有効だという。前者は酢

時に過酸化脂質という物質も増え始める。バルミトオレイン酸と過酸化脂質が結びつき、分解・酸化して生きる「ノネナール」が加齢臭の元になる成分だ。

ノネナールが分泌されやすいのは、食生活が乱れていたり、運動不足だったりする人。喫煙の習慣がある人も要注意だ。（生活習慣を改めること）（五味院長）が一番の対策だ。

香水も使い方次第で、迷

（東京・港）の代表理事、地引由美さんは「香水をつけるときは、同じ職場で働く人や取引先の人に迷惑をかけないようにする思いやりが必要」と指摘する。

ビジネスの場に向か香りのタイプは、「清潔感」「好感」「さわやかさ」を演出するもの。具体的には、「レモンのようなさわやかさのあるせっけんのような香りが好まれる」（地引さん）

制汗剤は無香料に
まず肌を清潔にするこ
と。シャワーを浴びたり、
汗ふきシートなどで汗をふ
きとったりした後、制汗剤を
を使用。そのうえで、香水を
をつける。制汗剤は無香料のものを使おう。
肌着にも気配を。清潔な肌着を身に着けることは当然だが、今の時期は夏用への衣替えも忘れずにしたい。グンゼインナーウェイ

は」のにおいが混ざると、本来のよい香りが感じられなくなる。香水をつける前には準備が必要で。

どにより発生したアンモニアは、通常なら肝臓で毒性が薄められ、尿素に分解される。しかし、疲れがたまっていると、アンモニアの血中濃度が薄くならず、尿として排出され、これがおもな原因となる。疲労臭は汗をぬぐう、制が氣をつけたいのが「加脂腺臭」だ。人の体には皮膚のうるおいを保つための皮脂腺がある。年齢を重ねると皮脂腺の中のパルミトオレイン酸と呼ばれる脂肪酸が増加し、同男女問わず40代以上の人々で摂取できる。

医療機器輸入会社に勤め
る田辺直子さん(40代)は、
「以前、IT(情報技術)
指導で職場に来た女性の香
水がきつくて閉口した」と
話す。パニラのような強く
甘い香りだったという。日
感などにおいてなる恐れがあ
る。ビジネスの場でどう使
えばいいのか。

つけすぎには注意すること。特に男性は女性よりも体温が高く、香りが立つてしまうので、より気をつけてから30分以内に香りが強く散らしながら香水は香りによく消しでは、「香水はにおい消し」では