

TAKE FREE

汗と生活を考える  
情報マガジン  
[スウェー]t

Vol.1

April 2022

Sweatに悩む毎日をSweetな毎日に

# sweæt

Sweatに悩む毎日をSweetな毎日に **sweæt**

汗のことを知って、  
快適な毎日を暮らそう!

疾患啓発  
プロジェクト  
相談ませんか。  
ワキ汗の  
コト  
#ワキコト

表紙の人：高部 大間 さん

Vol.1 April 2022



<https://wakiase-navi.jp>

## ワキ汗の情報・サポートサイト ワキ汗治療ナビ

疾患啓発  
プロジェクト  
相談ませんか。  
ワキ汗の  
コト

#ワキコト

3つのツールでワキ汗のお悩み解決を応援します!



### ワキ汗セルフチェックシート

あてはまる項目をクリックするだけで、カンタンにセルフチェックができます。  
あなたの現在の状態をチェックしてみてください。



### HOSPITAL 病院検索

駅名、住所などから、ワキ汗治療を行っている病院やクリニックを検索できます。  
ルート検索や地図の確認もできる便利な検索ページです。



### お医者さんへの相談カード

受診の際にお使いいただけるカードをダウンロードできます。  
ひとりで悩まず医師に相談してみましょう。

### ワキ汗の基礎知識の解説や治療方法の紹介も!

#### ワキ汗の基礎知識

多汗症の種類とワキの多汗症「原発性腋窩多汗症」について解説しています。

#### 治療方法を知る

塗り薬や注射など、ワキの多汗症の治療方法を紹介しています。

#### 動画でわかるワキの多汗症治療

ワキの多汗症とその治療方法について、動画でわかりやすく説明しています。



科研製薬株式会社

# 汗と生活を考える情報マガジン

## sweæt 創刊!

[スウェート]

「sweæt」は、汗に悩む人のための生活情報マガジンです

ワキの汗ジミに対する人目が気になる、手のひらの汗で握手や物を持つことをためらう、汗のニオイが気になる——そんな汗の悩みを抱えていませんか？

「sweæt」は、さまざまな汗の悩みについて考える生活情報マガジンです。

日常生活をより快適に過ごすための汗との付き合い方や、

季節に応じたファッションや洗濯の工夫などについて、

専門家のアドバイスや実際に困っている人たちの声を交えながらお届けします。

汗と上手に付き合うための、面白くてためになる  
「まるごと一冊、汗の情報マガジン」を目指します。

## 次号の特集は「夏の汗対策」

6月発行予定の次号 (Vol. 2) では、「夏の汗対策」を特集します。

1年で最も汗をかく季節である夏を少しでも快適に過ごすために、汗をめぐる日常生活での工夫や対策などを紹介します。

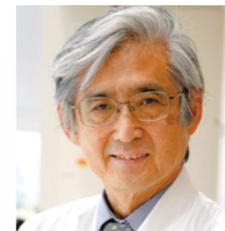
また、汗の量が多すぎて生活に支障をきたす「多汗症」、中でも多量のワキ汗に悩まされる  
「原発性腋窩多汗症<sup>1)</sup>」について、専門の医師から詳しく解説いただきます。

汗に関するコラムも予定しています。ご期待ください！

\*原因となる他の病気や障害がないにもかかわらず、ワキ汗の量が多くなる病気

sweæt 創刊に寄せて  
[スウェート]

### ● 専門医からの一言 ●



横関 博雄 先生

東京医科歯科大学 名誉教授  
中津皮フ科クリニック 顧問

### 多すぎる汗は治療可能なことも—— 正しい情報で少しでも快適に

日本人の7人に1人が汗の量が多くて困っているというデータがあります<sup>1)</sup>。このような日常生活に支障をきたすほどの多すぎる汗の悩みは「多汗症」と呼ばれる疾患である可能性があり、薬などによる治療が受けられます。しかし、そうした情報が少ないために、人知れず悩んでいる方が非常に多くいるのも現実です。

汗に関する正しい情報を伝えることを目的とした「sweæt」が創刊されることは、汗に悩む人たちにとっては朗報と言えます。「sweæt」で汗や多汗症のことを学び、少しでも快適に、前向きに暮らしていけるといいですね。

1) Fujimoto T, et al.: J Dermatol. 2013;40(11):886-890.

### ● 経験者からの一言 ●



黒澤 希 さん

NPO法人多汗症サポートグループ  
代表理事

### 汗に悩む人たちへ情報を発信、 前向きに過ごすヒントを

私は手足の汗に悩んで40年以上経ちました。想像してみてください、いつも手足が濡れている状態を。日常生活は大変で、毎日危険もいっぱい。汗をかく部位は違えど、「多汗症」はとても辛い病気だと思います。しかしながら多汗症の認知度はまだまだ低く、信頼できる情報も少なく団体もなかったため、私たちは「NPO法人多汗症サポートグループ」を設立しました。

この度、このような汗と生活をテーマとした情報誌「sweæt」が創刊されると聞き、うれしく思っています。汗で悩んでいる人が、この情報誌から日々の生活を良くするためのヒントが得られることを切に願っています。

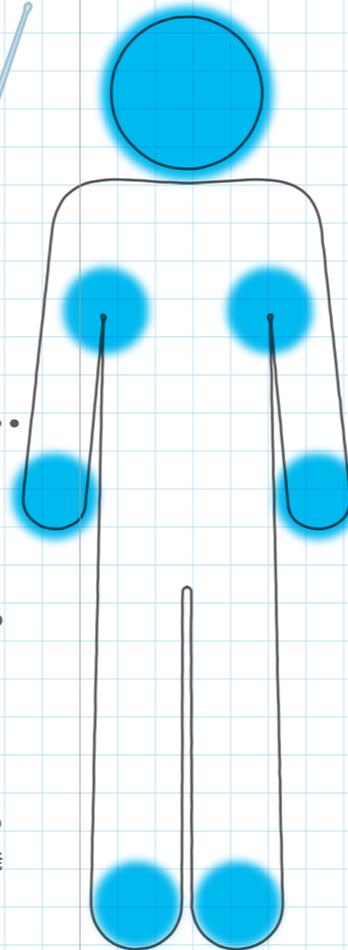
ワキ汗のこと、もっと知ろう!

# 多汗症の基礎講座

【監修】東京医科歯科大学 名誉教授／中津皮フ科クリニック 顧問 横関 博雄 先生



意外に多くの人困っているワキ汗。そのメカニズムや症状、多汗症と診断されたときの治療法などについて、専門医がQ&A形式で解説します。



## 第1回 汗の役割と多汗症

### Q 汗はなぜ出るの？ 汗の役割を教えてください。

A 汗は、全身の皮膚にある汗腺から分泌される液体です。ベタついたりニオイが気になったりと、マイナスのイメージを持たれることが多いですが、体にとって非常に重要な役割を担っています。

#### 体温調節

#### 汗をかくことで体のオーバーヒートを防ぎます

液体は蒸発して気体になるときに、周囲から熱を奪います。お風呂上がりや体が濡れていると寒く感じるのは、皮膚表面の水滴が体温を奪って蒸発するからです。同様のメカニズムによって、皮膚表面から汗が蒸発するときに体から熱が奪われます。私たちの体は汗をかくことで体温の上昇を防いでいるのです。

#### 皮膚のバリア機能

#### バリア機能を保って感染症を防ぐなど、広い意味での免疫機能を担っています

汗には、保湿の役割を持つ尿素や乳酸、抗菌作用を持つタンパク質、角層を障害するタンパク質分解酵素を阻害するペプチドなどが含まれており、皮膚からの菌やウイルスなどの侵入を防ぐはたらきを持っていると考えられています。汗には体を守る役割もあるのです。

#### 滑り止め効果

#### 湿度保持による滑り止めの効果があると考えられています

適度な湿り気は摩擦力を高めます。手指が適度に湿っていることで紙をめくったり物をしっかり握ったりしやすくなります。また、足裏が適度に湿っていることではだして歩くときに滑りにくくなり、歩きやすくなります。このように、汗には日常の生活動作をサポートするはたらきもあるのです。

### Q 多汗症って、どんな病気？

A 多汗症とは、日常生活で困るほど汗の量が多くなる病気です。ワキや手のひら、顔など、体の一部だけの多汗症と、全身の多汗症があります。

### Q 「汗っかき」と「多汗症」は、どう違うの？

A 明確な線引きはありませんが、「汗によって日常生活に支障がある」「汗が多くて耐えられない」といった自覚症状がある場合に、多汗症と診断され、治療の対象となる可能性があります。

### Q ワキ汗が多くて困っています……。

A ワキの多汗症の場合、シャツのワキ部分に汗ジミができて人目が気になる、ワキから汗が流れ落ちる不快感で勉強や仕事に集中できない、などの症状がみられます。ワキの多汗症と考えられる方は日本の全人口の5.75%であり、手のひらや顔など他の部位よりも多いとされています<sup>1)</sup>。

1) Fujimoto T, et al.: J Dermatol. 2013;40(11):886-890.



どっち？



ワキ汗で困ることがあって「ワキの多汗症かも……」と思った方は、右の項目をチェックしてみましょう。

2つ以上あてはまる場合は、医師に相談しましょう。

- 最初にワキ汗の症状が現れたときの年齢は25歳以下だった
- 左右両方のワキから同じように発汗がみられる
- 睡眠中はワキ汗は止まっている
- 1週間に1回以上、ワキ汗が多いと感じることがある
- 家族にもワキ汗の多い人がいる
- 日常生活の中で、ワキ汗が多くて困る場面がある

## Sweatに悩む毎日をSweetな毎日に



# 汗で悩んでいるのはあなたただけではありません！

多汗症と共に前向きに生きるお三方から、多汗症の苦勞や、汗との上手な付き合い方についてお話しいただきました。

### 「ひとりじゃない」と思えば勇気になります

汗で困っている人にも、そうでない人にも、「多汗症」のことをもっと知ってもらいたい——。そんな思いから、私は高校での「探究学習」のテーマを「多汗症」に決めて取り組んでいます。その一環で行った調査では多汗症の認知度は6割程度。きっと自分が多汗症だと気づかず、人知れず悩んでいる人もいないのでしょうか。汗に悩む人たち同士がもっとつながれたらいいなと考えています。テスト用紙が汗でびしょびしょになったり、つり革をつかめなかったり、友達と手をつなげなかったり……。不便や困ることはいっぱいあるけれど、ひとりじゃないと思えば、きっと勇気になります。私は将来、医師か研究者になって多汗症の治療法を研究したいと考えています。

山形 想(こころ)さん  
高校1年生(岩手県)  
汗が多い部位：ワキ、手、足裏



### 情報やプロダクトの提供で生活を便利にしていきたい

マーケターとして販売戦略の立案や企業の課題解決のために働いています。お客様の前でプレゼンする機会も多く、汗の苦勞は絶えません。でも、例えば、手書きするときは紙と手の間に下敷きのようなものを挟むなど工夫を積み重ねることで、日々のストレスを軽減することができます。その延長で、クラウドファンディングで資金を募って水の中でも書けるノートを製作販売したこともありました。多汗症と付き合っていく上では、疾患や治療に対する正しい知識を持つことが非常に重要で、情報収集に加えて、仲間や医療機関等の頼れる場を探すことがとても大切でした。今では多汗症とうまく付き合えているので仕事にも精神的に取り組めており、今後は多汗症の人たちの生活をちょっと便利にするプロダクトの開発などをやりたいと考えています。

福土 竜さん  
会社員(埼玉県)  
汗が多い部位：ワキ、手、足裏



### 自分なりの汗との付き合い方を見つける

向き合うのではなく、付き合うもの——。最近、汗に対してそう思うようになりました。20代後半の頃、営業先で資料に洪水のようにしたたり落ちる汗に困り果て、大学病院の門を叩きました。納得いくまでやってみようという日々の気温や行動、薬の量、汗の量などを記録して、医師と一緒に自分に合う治療法を探り続けました。今では、日々の管理には塗り薬を使い、「ここぞ!」というときには飲み薬を使うことで、億劫だった結婚式も楽しめるようになりましたし、ランチで温そばも頼めるようになりました。もちろん今でも不便はあります。例えば、汗がひどくて夏でもジャケットが手放せないとか。でも、ジャケットを着ているからこそ、いつもシャキッとした気持ちにもなれます。汗とどう付き合うか、自分なりの方法はきっとあると思います。皆さんも“汗との付き合い方”を模索してみてください。

高部 大問さん  
大学事務職員(埼玉県)  
汗の多い部位：ワキ、頭皮、背中、腰回り



### ● 専門医からの一言 ●

池袋西口ふくろう皮膚科クリニック 院長 藤本 智子 先生

皆さんが試行錯誤しながら、多汗症と上手に付き合っている様子が伝わってきます。多汗症の外来に携わるようになって20年近くになりますが、汗のためにさまざまな場面で我慢したりあきらめたりする経験をお持ちの方がたくさんいます。また、親しい友人、学校や習い事の先生、時には家族からの何気ない一言に、人知れず深く傷ついた方もたくさんいます。その背景には、多汗症という疾患はもちろんですが、汗についての正しい知識が広く知られていないこともあると思います。医療機関も例外ではなく、多汗症を理解して治療を行う施設はいまだ多くはありませんが、現在では健康保険が適用されるものも含め治療の選択肢も増えていて、症状をある程度コントロールできるようになりつつあります。悩みはひとりで抱えずに、あなたの周りにきついているはずの、相談できる人や医療機関を探してみてください。汗のことであきらめることのない日々が送れるように、応援しています。

