



未来は必ず良くなる 汗が多くても過ごしやすい社会に

NPO法人多汗症サポートグループ 代表理事 ^{のぞみ}黒澤 希 さん(東京都在住)

「多汗症」ってご存じですか。日常生活に支障をきたすほどの多量の汗が出る疾患です。私は、手のひらや足裏の汗が多いタイプの多汗症で、汗で滑るので夏でもサンダルを履けない、紙が汗でぬれて文字が書けないといった、さまざまな不便と付き合ってきました。10年ほど前には、足裏の汗が原因で階段から滑り落ちて尾骨にヒビが入ったこともあり。そうした汗による不便やリスクを抱えながらも、それらを回避するためのさまざまな配慮や工夫を重ねて、着物モデルの仕事や育児で充実した日々を過ごしてきました。

しかし、多汗症に悩む人、特に若い人の中には、汗が多いために人との付き合いや人生そのものに積極的になれない人もいます。そんな人に「今はつらいかもしれないけれど、未来は必ず良くなる」と伝えたい、多くの人たちに多汗症という疾患があることを知ってもらいたい——そういった想いからNPO法人を立ち上げました。人生経験を経るに従って、多汗症を抱えていても人と関わることには慣れていきます。薬や治療法も進歩していきます。そして、多汗症に対する社会的な理解も広がっていくでしょうし、私たちの活動でも広がっていくと思うのです。

多汗症と上手に付き合っていくためのポイントは、まずはできるだけ多くの情報を集めることだと思います。汗の出方は人それぞれで、全ての人の症状を十分に改善できる薬や治療法はまだありません。偏った情報に惑わされることなく、自分に合った対処方法を見つけることが大切です。そしてぜひ皮膚科を受診し、多汗症に詳しい医師に相談してみてください。話を聞いてもらい、長年悩んできた症状が病気によるものだとはっきりするだけでも気持ちが落ち着くことがあります。自分なりの汗との付き合い方を見つけるきっかけにもなると思います。

NPO法人多汗症サポートグループとは

多汗症の人たちがつながり、情報を共有し互いにサポートし合うことや、多くの人たちに多汗症を知ってもらうこと、多汗症状がある人にも過ごしやすい社会となるよう働きかけていくことなどを目的に2022年4月に設立。ホームページで情報を発信している。

NPO法人多汗症サポートグループのウェブサイト <https://npo-hsg.org/>

Sweatに悩む毎日をSweetな毎日に sweæt

特集1

暑さに負けない! 夏の汗対策、4つのポイント

疾患啓発
プロジェクト
相談しませんか。
ワキ汗の
コト
#ワキコト

暑さに負けない！ 夏の汗対策、 4つのポイント

夏は最も汗に悩まされる季節。

ベタつきやニオイ、衣類にできるシミにうんざりさせられます。

とはいえ、汗は暑さから体を守るために大切なもの。

汗と上手に付き合い、少しでも快適に過ごすためのポイントを紹介しましょう。

【監修】池袋西口ふくろう皮膚科クリニック 院長 藤本 智子先生



衣服

暑い日ほどインナーが活躍

吸水性と速乾性を兼ね備えた素材を選んで

暑い日にはなるべく薄着がよいと考えがちですが、汗をたくさんかく季節であってもインナー（肌着）を着ることをおすすめします。インナーには、汗を吸収して肌に留まるのを防いで、不快感を和らげたり体温調節をサポートしたりする役割があります。

インナー選びの重要なポイントは素材。コットン（木綿）素材の肌着は着心地が良くて汗をしっかり吸い取ってくれますが、乾きにくいというデメリットもあります。吸水性と速乾性を兼ね備えた機能性素材の肌着が各メーカーから発売されているので、試してみましょう。

ワキ汗が特に気になる人は、タンクトップやキャミソールタイプよりもワキ部分をカバーできる半袖タイプや、ワキ汗パッド付きのインナーを選ぶとよいでしょう。



ニオイ

こまめにふき取ってニオイを防ぐ
水分をふき取り過ぎないのがコツ

汗は臭うものと考えがちですが、体温調節のための汗は出たばかりのときはほぼ無臭です。汗のニオイは、汗の成分や皮膚表面の角質に含まれるたんぱく質や脂質などが酸化されたり細菌によって分解されたりして発生します。そのため、汗のニオイ対策は、かいた汗をそのままにせず、こまめにふき取ることが基本となります。

しかし、汗には蒸発によって体温を下げる役割があります。乾いたタオルで汗を完全にふき取ってしまうと、体温が下がらずまた汗をかいてしまいます。そのため、軽く湿らせたタオルかボディシートで流れる余分な汗だけをふいて、皮膚表面の湿り気は残しておきましょう。湿らせたタオルやボディシートは、ニオイの元となる汚れや雑菌をふき取るのにも適しています。



水分補給

「汗をかくから水分を控える」は危険！
こまめな水分補給で脱水予防を

「汗をかくから水分を控える」という考えは危険です。かいた汗の量に見合っただけの水分を補給しなければ、脱水や熱中症になってしまう可能性があります。

運動や作業でたくさん汗をかいたときには発汗量に見合う水分・塩分を補給することが必要で、体重減少量（発汗量）の7～8割を目安に、塩分濃度0.1～0.2%程度のスポーツ飲料などを摂ることが薦められています¹⁾。

軽い脱水状態になると喉の渇きを感じないこともあるそうなので、特に気温が高い季節には、喉が渴いたと感じなくてもこまめに水分を摂りましょう。



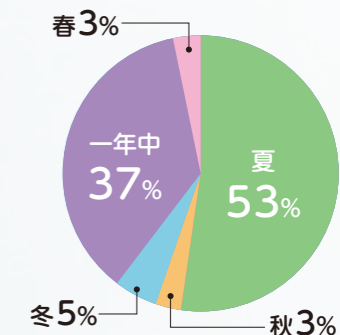
気持ち

気にし過ぎるのは逆効果
困ったときには医師に相談を

汗には、体温を下げるために出る汗のほかに、緊張など日常のちょっとした心の動揺がきっかけで出る汗もあります。そういった心の動揺に関係する汗は、主にワキや手のひら、顔、足の裏などに多く、汗が出ていることを意識するとさらに増えてしまうことがあります。そういった汗を抑えるためには、必要以上に気にしないように心がけることが重要です。

多汗症の症状が最も出やすい季節として53%の人が夏を挙げています²⁾（図1）。汗のために日常生活で困ることがある人は、一度、医療機関を受診して、医師に相談してみましょう。

〈図1〉
多汗症の症状が気になる季節について
Fujimoto T, et al.: J Dermatol. 2013; 40(11): 886-890. より作成



1) 環境省環境保健部環境安全課「熱中症環境保健マニュアル2022(令和4年3月改訂)」(https://www.wbgt.env.go.jp/heatillness_pr.php#manual) 2) Fujimoto T, et al.: J Dermatol. 2013; 40(11): 886-890.

\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 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。

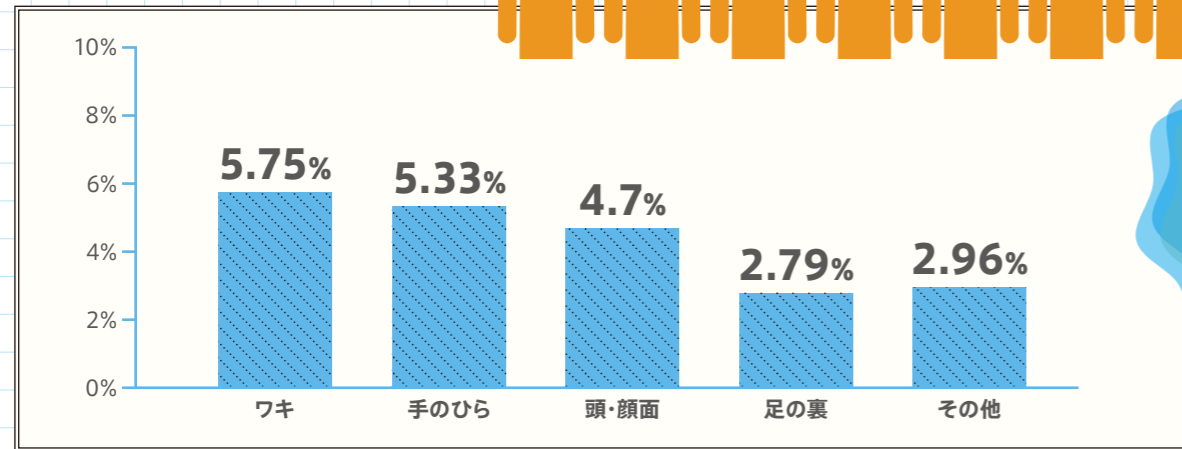
第2回 多汗症の実態

Q 多汗症の人はどのくらいいるのでしょうか？

A 日本人の約8人に1人(12.76%)の割合で、汗が多くなる原因となる他の病気や障害がないのにワキや手のひらなど体の一部に多量の汗をかく「原発性局所多汗症」の症状がみられたと報告されています¹⁾。原発性局所多汗症は、部位別ではワキの汗に悩む人が最も多く、日本人の5.75%の割合でした(図1)。こうしたデータを見ると、汗で悩んでいる人は決して珍しくないことが分かります。

図1 原発性局所多汗症の割合 (右:日本人全体、下:部位別)

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



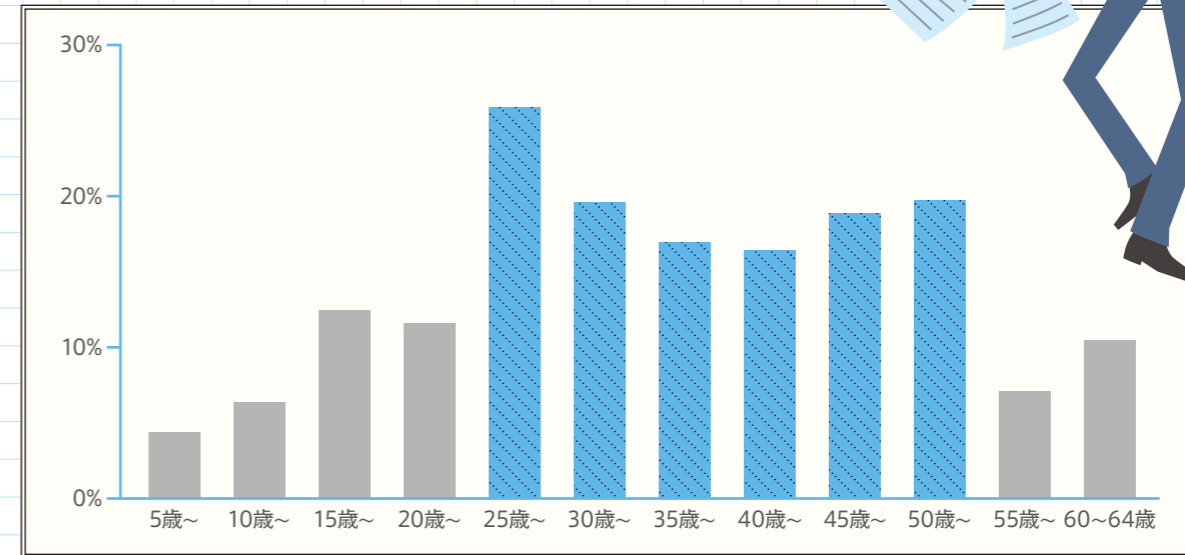
日本人の
約8人に1人が
局所多汗症!?

Q 多汗症は何歳ぐらいの人に多いのでしょうか？

A 図2は、原発性局所多汗症の症状がある人の割合を年代別に示したものです。25~54歳と働き盛りの世代に多いことが分かります¹⁾。日常生活への影響に加えて、仕事のパフォーマンスの低下から経済損失へとつながる可能性も懸念されます。

図2 原発性局所多汗症の年齢別割合

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



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

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