

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**

特集1

## 多汗症患者さんに聞く 冬の汗の悩みと対策

特集2

## アウトドアウェアに学ぶ 汗冷えしにくい冬の重ね着

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

表紙の人：福士 竜 さん

Vol.3 December 2022

## ワキ汗の情報・サポートサイト ワキ汗治療ナビ



<https://wakiase-navi.jp>

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。



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。



科研製薬は、TwitterやYouTubeでも  
ワキ汗や原発性腋窩多汗症についての  
情報を発信しています。ぜひご覧ください。



Twitter  
アカウントはこちら  
@kaken\_jp



YouTube  
アカウントはこちら

NPO法人 多汗症サポートグループ Hyperhidrosis Support Group

たかが汗、を変えていく



多汗症サポートグループ  
Hyperhidrosis Support Group

多汗症に悩む方へ、いろいろな情報を発信しています！

相談

情報  
発信

交流会



詳しくは団体のサイトへアクセス

<https://npo-hsg.org/>

お気軽にご連絡ください！

E-mail : [contact@npo-hsg.org](mailto:contact@npo-hsg.org)

科研製薬株式会社

多汗症患者さんに聞く

# 冬の汗の悩みと対策

冬でも汗が多くて困っている方はいませんか？

今回の特集では、NPO法人多汗症サポートグループの会員13名(10代～50代)の方に「冬の汗の悩み」とその対策について伺ってみました。

冬の汗との付き合い方として、ぜひ参考にしてみてください。

【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



電車やお店の中などで上着を脱がないと、汗だくになってしまう。



汗拭きシートを携帯しています。



暑く感じて汗をかくことがないように、冬でもできるだけ薄着にしています。



汗をかくことを織り込んで、余裕をもって行動するようにしています。



速乾性が高く肌に密着したインナーを着用して、汗を多くかいた場合は、寒い屋外で汗が止まったときに体温で乾かしています。



汗が気になり、入学試験で実力を発揮できない。



タオルを持ち込んで、こまめに手汗を拭いていました。



試験中にタオルを机の上に出すことが許可されず、仕方なく洋服の袖で拭いていました。



小指第2関節部分だけを答案用紙に触れさせ、それを支点にして文字を書くようにしていました。



冬でも汗で靴の中が蒸れる。



替えの靴下を持ち歩くようにしています。



出かける前に、靴に消臭スプレーをかけるようにしています。



汗ジミが目立ちにくい黒などの色の服を選んでいきます。



上着の下は薄着にしています。



精神的なケアが対策となります。



人に聞いてもらうことで、汗の悩みに対して客観的になれました。



汗をかく原因となる心理的な緊張感を軽減するために、ハンカチ、汗拭きシート、頓服用の飲み薬など、自分にとって精神的なお守りとなるものを常備しています。



冬なのに自分だけ汗をかいていて、視線が気になる。



汗で体や手足が冷える。



着替えを持って出かけるようにしています。



汗冷える前に、こまめに汗を拭くようにしています。



手汗が多くて手先が冷えるので、綿手袋の上から手袋をするようにしています。



汗冷えしてしまったときのために、カイロなどを常備しています。

## 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

汗の悩みは暑い季節のものと思われる方もいるかもしれませんが、冬でも汗に悩む方は少なくありません。そんな方々には、多汗症の方々の汗対策が参考になるかもしれません。とはいえ、日常生活に支障を感じるほどの多量の汗にお悩みの方は、一人で悩まずに、ぜひ専門医に相談してみてください。多汗症と診断された場合、最近は治療の選択肢も増えてきているので、医師と相談しながら身体への負担の少ない治療から順に試していくことができます。



\ワキ汗のこと、もっと知ろう!\

# 多汗症の基礎講座

【監修】横関皮膚科クリニック 院長 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3回 多汗症の診断

### Q 多汗症にはどのような種類があるのでしょうか？

**A** 多汗症は、「汗をかく部位」と「汗をかく原因」の組み合わせによって、下の表に示した4種類に分類されます。汗をかく部位別では、特定の部位で汗の量が多くなる「局所性多汗症」と、全身の汗の量が多くなる「全身性多汗症」に分けられます。また、原因別では、汗の量が多くなる原因が特にならない「原発性多汗症」と、他の病気やケガなどが原因で汗の量が増える「続発性多汗症」に分けられます。例えば、体の特定の部位で特に原因がないのに汗の量が多くなる多汗症の場合は、これらを組み合わせて「原発性局所多汗症」と呼びます。そして、その中でも左右のワキ(腋窩)の「原発性局所多汗症」を、「原発性腋窩多汗症」と呼びます。

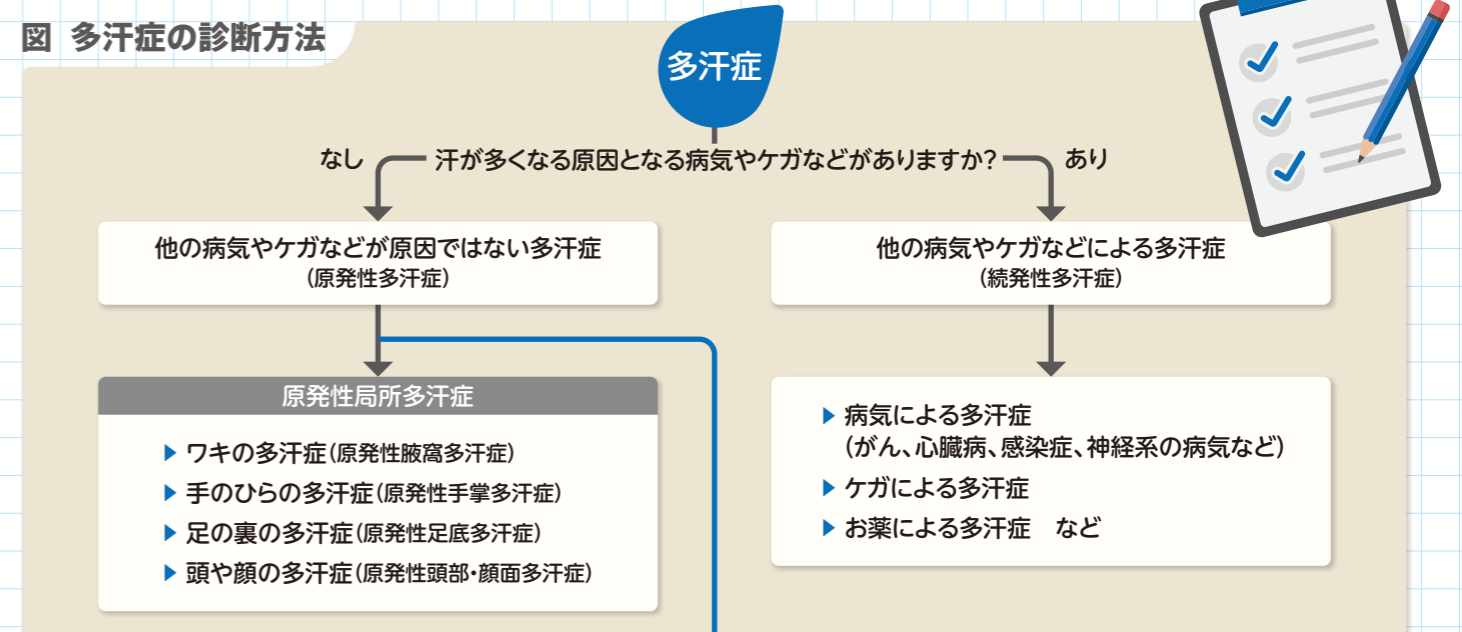
表 多汗症の種類

		多汗症の症状がみられる部位	
		ワキや手のひら、顔など体の特定の部位 <small>きよくしよせいたかんしやう</small> 局所性多汗症	全身 <small>ぜんしんせいたかんしやう</small> 全身性多汗症
原因	他の病気やケガが原因ではない(特に原因がない) <small>げんぼつせいたかんしやう</small> 原発性多汗症	<small>げんぼつせいきよくしよたかんしやう</small> 原発性局所多汗症	<small>げんぼつせいぜんしんせいたかんしやう</small> 原発性全身性多汗症
	他の病気やケガが原因 <small>ぞくはつせいたかんしやう</small> 続発性多汗症	<small>ぞくはつせいきよくしよたかんしやう</small> 続発性局所多汗症	<small>ぞくはつせいぜんしんせいたかんしやう</small> 続発性全身性多汗症

### Q ワキの多汗症(原発性腋窩多汗症)はどのように診断されるのでしょうか？

**A** 原発性腋窩多汗症は多くの場合、ワキを医師に見せなくても問診で診断できます。多汗症の診断では、はじめに、汗の量が多くなる原因となるような病気やケガがあるかを調べます(図)。そして、特に原因がないのに体の一部で6ヵ月以上汗の量が多い状態が続いていて、図中の6つのチェック項目のうち2つ以上あてはまる場合に「原発性局所多汗症」と診断しています。このうち、ワキ汗が多い場合がワキの多汗症(原発性腋窩多汗症)です。ワキ汗でお困りの方はチェックしていただき、ぜひ医師にご相談ください。

図 多汗症の診断方法



体の一部で特に原因がない発汗が6ヵ月以上続き、以下の6項目のうち2つ以上があてはまる。

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。病院検索はこちら



- 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

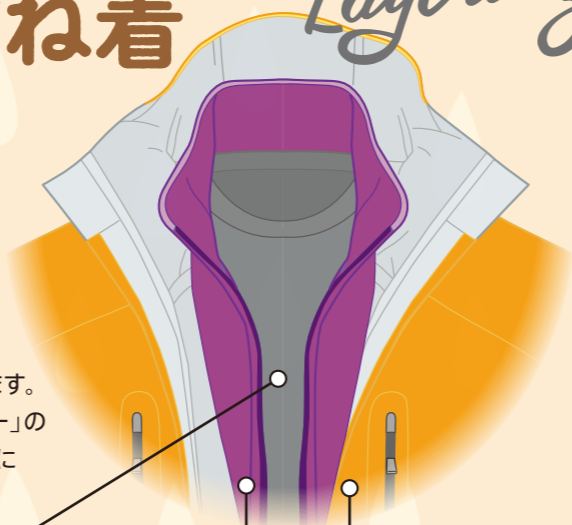
# アウトドアウェアに学ぶ

特集2

## 汗冷えしにくい冬の重ね着

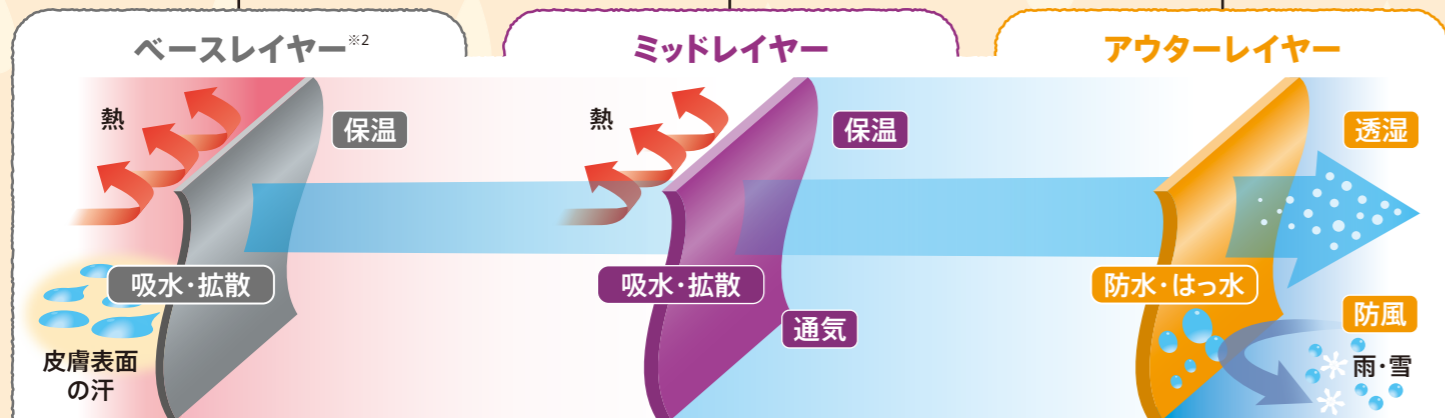
Layering

冬になっても汗が多くて困っている皆さん、汗冷えに悩んでいませんか？  
登山では、雨や雪、汗による衣服の濡れが生死に関わることもあるため、  
服装について「レイヤリング」という考え方が重要とされています。  
冬の汗冷え対策のヒントとして、ぜひ参考にしてみてください。



### レイヤリングとは？

アウトドアウェアでは、雨や雪、風を防ぎながら汗を蒸発させていくことが求められます。  
そのために考え出されたのが、「ベースレイヤー」「ミッドレイヤー」「アウターレイヤー」の  
重ね着を行う「レイヤリング」です<sup>※1</sup>。それぞれのレイヤーには役割があり、その役割に  
適した素材の衣服が選ばれます。



皮膚から汗を吸い上げて拡散させ、蒸発を促し、皮膚表面を快適に保つための下着です。化学繊維、ウール、またはそれらの混紡素材が用いられます。化学繊維については、水を吸い上げやすくするために繊維の太さや断面の形、表面の性質を工夫したものが用いられ、抗菌防臭加工された製品もあります。ウールには、濡れてもある程度は保温性を維持できるという特長があります。

ベースレイヤーが吸い上げた汗を受け取って布地上で拡散させ、蒸発を促し、また暖かい空気を蓄えるための衣服です。登山では主に、化学繊維、ウール、またはそれらの混紡素材が用いられ、フリースや長袖シャツなどから状況に合うものを選びます。蒸発が追い付かない水分を吸わせるために、ウール製品を選ぶという考え方があります。

冷たい風をブロックして、衣服内の暖かい空気を守ります。雨や雪にさらされる登山では、水は通さないのに水蒸気は通すという防水透湿性素材が用いられます。防水透湿性素材にもさまざまな製品がありますが、いずれも状況によっては蒸れや結露が生じます。傘も使える日常生活で、汗の多い方の上着に防水性まで必要かどうかは検討の必要がありそうです。

<sup>※1</sup> さらに細かく分ける考え方もあります。 <sup>※2</sup> ベースレイヤーの下に、吸水性の低い化学繊維を用いた肌に張り付きにくいメッシュ素材の肌着をもう1枚着るという考え方もあります。  
参考文献 ホーボー・ジュンほか：山岳装備大全、2010、山と溪谷社 今井泰博ほか：ヤマケイ登山学校④ 山で着る・使う、1995、山と溪谷社



## プロダクトを通じて汗とうまく付き合える社会をつくりたい

福士 竜 さん  
(埼玉県在住 会社員)

NPO法人 多汗症サポートグループ 副代表理事  
趣味はカメラ。茨谷に出掛けて街並みを撮ったり、2歳になる娘を撮ったりすることも。  
最近はサウナにもハマっています。

紙がふやけて文字が書けない、汗でノートが破れてしまう——。多くの手の多汗症の方が日常的に経験する不便の一つです。こうした困り事を解決できないか。そう考えて私は3年ほど前、水に強い素材でできた耐水ノート「sarasura - サラスラ-」を考案しました。私も子どもの頃から主に手と足、ワキの多汗症で、生活上のさまざまな不便を感じてきました。現在は企業の課題を解決するメーカーの仕事をしていますが、あるとき、そのスキルを使って自分事として多汗症の困り事を解決してみようと思ったことがプロダクト作成のきっかけでした。仕事で知り合った印刷会社の方に相談したところ、水の中でも書ける紙があると教えてもらい、2019年にクラウドファンディングで資金を募って耐水ノートを制作しました。購入いただいた方の約半数は多汗症の方でしたが、水の中でも使えることから、子供とお風呂で遊ぶために購入してくれた方もいました。2022年中をめに製品化して一般販売したいと考えています。

ほかにも、NPO法人多汗症サポートグループで「手汗シート」を開発中です。水分を吸収する紙製のコースターのようなもので、紙と手の間に敷くことで、手汗で紙が濡れるのを防ぎます。簡単なことではないですが、学校などの試験会場にも持ち込めるよう普及活動にも取り組んでいきたいです。今後は、多汗症で悩んでいる人が汗とうまく付き合うための助けになるよう、ワキ汗が目立たない洋服や速乾性の高い靴の中敷といったプロダクトの開発にも挑戦したいと思っています。



耐水ノート「sarasura - サラスラ-」  
水に強く、破れにくい合成紙でできているため、手汗などで濡れても書くことができる。工事現場や野外活動で使用される例もある。