

科研製薬は原発性腋窩多汗症の疾患啓発活動に取り組んでいます

原発性腋窩多汗症(ワキ汗)で悩む方が自分らしく安心して生活できる社会をつくるために、科研製薬は疾患啓発プロジェクト「相談しませんか。ワキ汗のコト」を進めています。患者さんにとって大きくWell-Being*を損ねてしまう「原発性腋窩多汗症」。様々な治療法があることを知らずに我慢していたりと、医療機関を受診せずに悩み続けている多数の患者さんに、自身の体に起こっていることや、治療について考えるきっかけをお届けするために、一般向け啓発コミュニケーション活動を行っています。



2023年度DTCコミュニケーション「私は、汗らない。」



YouTubeの科研製薬チャンネルで、キャンペーン動画をご覧ください。

YouTube



多汗症の情報を発信する疾患啓発サイト「ワキ汗治療ナビ」

ワキ汗の情報・サポートサイト「ワキ汗治療ナビ」

<https://wakiase-navi.jp/>



病院検索はこちら



汗と生活を考える情報マガジン「sweæt」



*「ウェルビーイング(Well-Being)」とは身体的・精神的・社会的に良好な状態にあることを意味する概念で、「幸福」と翻訳されることも多い言葉です。世界保健機関(WHO)憲章の前文では、「健康とは、病気ではないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態(Well-Being)にあることをいいます。(日本WHO協会:訳)」とされています。

科研製薬は、NPO法人 多汗症サポートグループの活動を応援しています。

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

科研製薬株式会社

Sweatに悩む毎日をSweetな毎日に sweæt

Vol.4 April 2023

Sweatに悩む毎日をSweetな毎日に

sweæt

TAKE FREE

汗と生活を考える
情報マガジン
[スウェーT]

Vol.4

April 2023

特集1

日常使いも、オフィスカジュアルも。

スタイリストが提案する、
春のワキ汗対策スタイル



特集2

春は入学、進級、入社、異動の季節！

緊張による汗

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

特集1 日常使いも、オフィスカジュアルも。

スタイリストが提案する、春のワキ汗対策スタイル

装いも軽やかに変わっていく春は、毎日の洋服選びが楽しくなる季節。ただ、薄着になるとワキの汗ジミがちょっと心配かも。そんなお悩みにプロのスタイリストがアドバイス！

汗ジミ対策キホンのキ。目立ちにくい色・柄を知ろう

汗ジミが目立ちにくさで言えば、やっぱり白と黒。でも、モノトーンスタイルばかりじゃつまらない。柄もののアイテムは、そんなあなたの強い味方！

汗ジミが目立ちにくいマルチストライプ柄

ブルー系でも意外と汗ジミが目立ちにくいのがマルチストライプのような複雑な柄。柄ものの着こなしが難しいと感じる人には、それ以外のアイテムを極力シンプルに、色数を増やさず同系色でまとめるスタイルがオススメ。

ちょっとひと工夫でオフィスカジュアルに

カジュアルなシャツスタイルにジャケットをオン。足元にドレスシューズを合わせればオフィスカジュアルにも使えるキレイな印象に。



総柄と小物の差し色で春っぽさを演出

黒や濃紺などのダークカラーは、総柄のデザインをチョイスすることで重たい印象が和らぎます。特にオススメなのは、汗ジミが目立ちにくい小ぶりな白のドット柄。小物でキレイな差し色を取り入れれば、春らしい柔らかな印象に。



ワキまわりを快適に。ルーズシルエットのススメ

アームホールや身幅がゆったりとしたルーズシルエットは、ワキまわりが蒸れにくいのでワキの汗ジミ対策にオススメ。だらしく見えないポイントは、色やシルエットでメリハリをつけること！



ボトムを黒で締めるとバランスよし

ひとつ間違えるとだらしく見えてしまう白×ルーズシルエットのトップスは、ボトムを黒で締めるとバランス良くまとまります。単調な印象になりがちなモノトーンスタイルも、温度感のあるオフホワイトを選べば、ひと味違った表情に。

風に揺らめく軽やかなシアーシャツを主役に

シアーシャツは通気性抜群なだけでなく、汗で濡れたインナーを目立たなくしてくれるありがたい存在。ゆるいシルエットでも上品さが漂うのは、素材が持つ絶妙な透け感の効果と、タイトなボトムにすることでシルエットにメリハリをつけているから。



羽織ものでオンオフを上手に切り替えて

羽織ものをジャケットに替えると、パリッと仕事モードな雰囲気。足元をパンプスにしてみたり、スカーフなどの小物使用で個性を出してみよう。



Q 綿に比べてポリエステルは汗が染みにくいと聞きました。ワキ汗が気になる場合は、綿よりもポリエステルを選んだ方がよいですか？

A 水を吸いにくいポリエステルは汗ジミ対策と考えればよいかもしれませんが、汗をよく吸う綿の方が着心地は良く感じやすいので、一概にどちらが良いとは言えません。最近では、アウトドアメーカーやスポーツメーカーから機能素材のタウンユース向けアイテムも出ているので、上手に取り入れてみるのもよいかもしれませんね。

Q 気に入った洋服も色がグレーだと汗ジミが心配で…。ワキ汗を気にせずグレーの服を着る方法はありませんか？

A 舞台のお仕事でワキ汗を気にする演者さんにはワキ汗パッドを使っています。まずはパッドを試してみて、それでも不安があれば、洋服に吹きかける汗ジミ防止スプレーなんて商品もありますよ。汗の量は人それぞれなので、これで大丈夫と断言することは難しいですが、試してみたいかがでしょうか。

スタイリスト 水嶋 依子 (みずしまよりこ)

広告・CF・雑誌・TV・PV・舞台など幅広い分野で活躍中。舞台衣装を担当する際は、見た目の美しさだけでなく、汗のケアなど演者に寄り添ったスタイリングを心がけている。



特集2

春は入学、進級、
入社、異動の季節!

緊張 による 汗

入学、進級、入社、異動...

春は新しい環境で緊張するシーンの多い季節です。

緊張すると手のひらや足の裏、顔、ワキの汗が多くなる人も少なくないのではないでしょうか。

今回はそんな緊張するシーンでかく汗について考えてみました。

緊張による汗、精神性発汗

緊張や不安、恐怖、興奮などを感じたときに、手のひらや足の裏、顔、ワキに汗をかくことは、「精神性発汗」と呼ばれています。緊張や不安、恐怖、興奮などを感じた脳から、エクリン汗腺という主に体温調節のために使われる汗を出す器官に指令が送られることで汗が出ます。また、腎臓の上にある副腎という器官が脳からの指令を受けて血液中に放出する物質の刺激によって、ワキや陰部などだけにあるアポクリン汗腺からは脂質やタンパク質の多い汗も出ます。

一方、暑いときや運動しているときに全身で汗をかくことは、「温熱性発汗」と呼ばれています。皮膚にある暑さを感じる神経や、脳にある血液の温度を感じる器官からの情報を受けて、脳からエクリン汗腺に指令が送られることで汗が出ます。

ワキの下は「温熱性発汗」と「精神性発汗」の2つの要素により汗をかきやすい部位とされています。



生存のために 重要だったのかも

この精神性発汗は何のために起こるのでしょうか？ 手のひらや足の裏の汗は「滑り止め」の働きがあると考えられていて、もともとは大昔にヒトが危険な動物から逃げるときなどに重要な役割を果たしていたのではないかと考えられています。

汗が出るのは交感神経の働き

わたしたちの身体には、状況に合わせて身体の活動状態を調節するための、「自律神経」と呼ばれる仕組みが備わっています。自律神経には、身体を活動的にする働きがある「交感神経」と、身体を休める働きがある「副交感神経」があり、これらのバランスを調節することで状況に合わせた身体能力を発揮できるようになっています。交感神経の働きが高まると、心拍数が増え、筋肉が縮み、手のひらや足の裏の発汗量が増えます。逆に、副交感神経の働きが高まると、心拍数が減り、筋肉が緩み、手のひらや足の裏の発汗量が減少します。

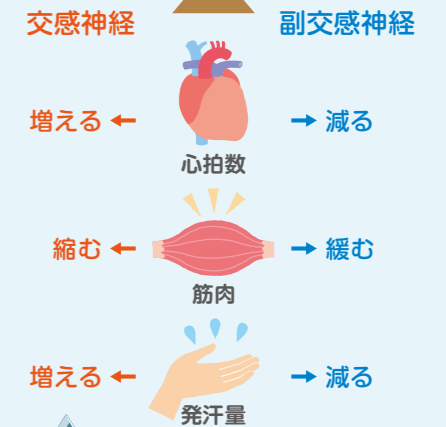
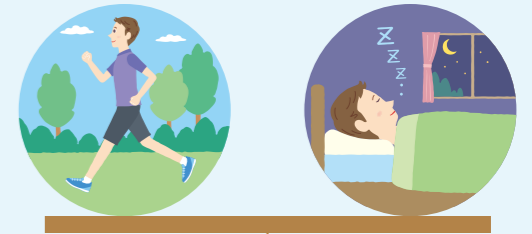
リラックスが汗対策に

精神性発汗を抑えるためには、副交感神経の働きを高めてリラックスすることが重要です。汗のことをあまり深刻に考えないようにして、深呼吸して落ち着きましょう。深呼吸では、息を吸うときよりも時間をかけてゆっくり息を吐くことで、副交感神経の働きを高めることができます。



また、日常生活では、規則正しい生活をして、ストレスを貯めないようにすることが大切です。お湯につかる入浴、ストレッチやヨガ、マインドフルネスなどはストレスの低減に役立つと考えられているので、日常の習慣として採り入れてみるとよいかもしれません。

自律神経の働き(一部)



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

新生活が始まる春は、新しい環境や人間関係の中で緊張する場面が多く、制服やスーツ、薄着になる機会も増え、汗が気になる人にとっては悩ましく憂鬱な季節という側面も。汗をかくとそれが気になり、ますます止まらない精神性発汗の自覚がある人は、汗対策のインナーや洋服の素材、緊張対策の呼吸法など対策されていると思います。しかし、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。



参考文献
山本直宏ほか: 心理学研究. 2006; 77(4): 372-376.
Wilke K, et al.: Int J Cosmet Sci. 2007; 29(3): 169-179.
岩瀬敏: 発汗学. 2017; 24(2): 29-33.
Goto Y, et al.: Evid Based Complement Alternat Med. 2018; 2018:9521086.
Pascoe MC, et al.: Psychoneuroendocrinology. 2017; 86: 152-168.
Khoury B, et al.: J Psychosom Res. 2015; 78(6): 519-528.

\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4回 多汗症の治療

Q 多汗症はどのように治療するのでしょうか？

A 汗をかく原因となる病気や障害がないのに多量の汗をかいてしまう多汗症(原発性多汗症)の治療法は、多量の汗がみられる部位ごとに異なります(図)。いずれの部位についてもさまざまな治療法がありますが、医師と相談しながら費用や身体への負担が小さいものから順に試していきます。

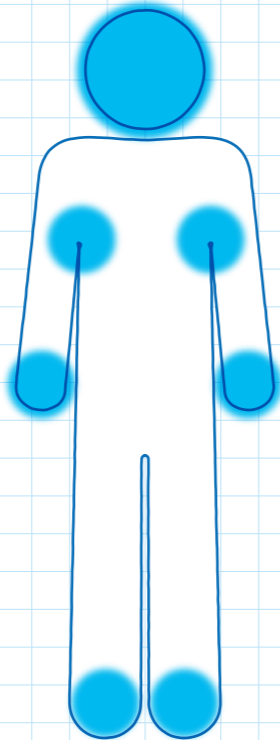
【図】部位ごとに異なる原発性の多汗症の治療法

ワキ

外用抗コリン薬、塩化アルミニウム製剤、ボツリヌス毒素製剤の注射、内服抗コリン薬、医療機器による施術、交感神経ブロック、交感神経遮断術、心理療法

全身

内服抗コリン薬



頭・顔

塩化アルミニウム製剤、内服抗コリン薬、ボツリヌス毒素製剤の注射、交感神経ブロック、交感神経遮断術、心理療法

手のひら

塩化アルミニウム製剤、水道水イオンフォレーシス、ボツリヌス毒素製剤の注射、内服抗コリン薬、交感神経ブロック、交感神経遮断術、心理療法


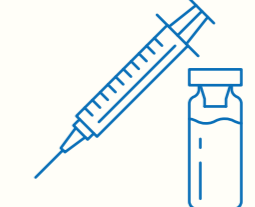
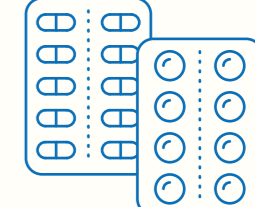
足の裏

塩化アルミニウム製剤、水道水イオンフォレーシス、ボツリヌス毒素製剤の注射、内服抗コリン薬、交感神経ブロック、心理療法

Q ワキの多汗症の治療法について教えてください。

A 塗り薬、飲み薬、注射、医療機器による施術、手術などがあります(表)。費用、リスク、期待できる効果などについて、医師から十分に説明を受けて理解したうえで治療を受けてください。

【表】多汗症の治療法

塗り薬	注射	飲み薬	
外用抗コリン薬 神経からの汗を出す指令を汗腺が受け取れないようにするお薬です。健康保険が適用されます。 	塩化アルミニウム製剤 汗を分泌する汗腺の出口を塞ぐお薬です。 	ボツリヌス毒素製剤 ワキの皮膚の浅いところに、汗を出す指令を伝える神経に作用するお薬を注射します。重症の場合に健康保険が適用されます。 	内服抗コリン薬 神経からの汗を出す指令の伝達を抑えるお薬です。健康保険が適用されます。 
その他 医療機器による施術、交感神経ブロック、交感神経遮断術、心理療法			

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