

# 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://np0-hsg.org/>

お気軽にご連絡ください！

E-mail : [contact@np0-hsg.org](mailto:contact@np0-hsg.org)

科研製薬株式会社

TAKE FREE

汗と生活を考える  
情報マガジン  
[スウェット]

Vol.5

July 2023

# Sweatに悩む毎日をSweetな毎日に sweæt

特集1

## あなたの汗のお悩み 私たちがお聞きします！

皮膚科医 / 公認心理師・臨床心理士 / 多汗症サポートグループ座談会

特集2

## 夏本番！ 汗のニオイ対策



表紙の人：熊野 みゆう さん

Sweatに悩む毎日をSweetな毎日に sweæt

Vol.5 July 2023



# あなたの汗のお悩み 私たちがお聞きします！



藤本 智子 先生  
(ふじもと ともこ)

皮膚科医  
池袋西口ふくろう皮膚科クリニック 院長  
原発性局所多汗症の疫学調査等を実施

小川 さやか 先生  
(おがわ さやか)

公認心理師・臨床心理士  
長崎純心大学 講師  
大学生を対象に多汗症と不安との関連を研究

熊野 みゆう さん  
(くまのみゆう)

大学生  
NPO法人多汗症サポートグループ 理事  
手のひら、足の裏、ワキの多汗症に悩む

今年も夏がやってきました。汗が多くて困っているみなさんの悩みも、そろそろピークに達する頃ではないでしょうか。今回、多汗症のエキスパートである皮膚科医の藤本智子先生、公認心理師・臨床心理士として時に多汗症の学生さんの相談に乗ることもある小川さやか先生、そして多汗症に悩んだ自身の経験から中高生をはじめとする若い多汗症患者さんたちの役に立ちたいとNPO活動を始めた熊野みゆうさんの3者で行われた、汗のお悩み・多汗症についての座談会をお届けします。

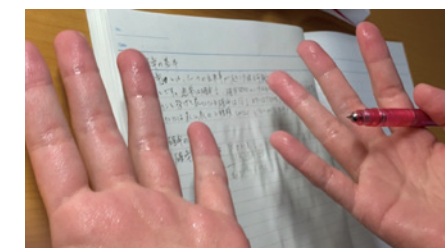
あなたの汗のお悩み  
私たちがお聞きします！

## 立場の違いはあれど、 実は、3人とも汗の悩みの経験あり

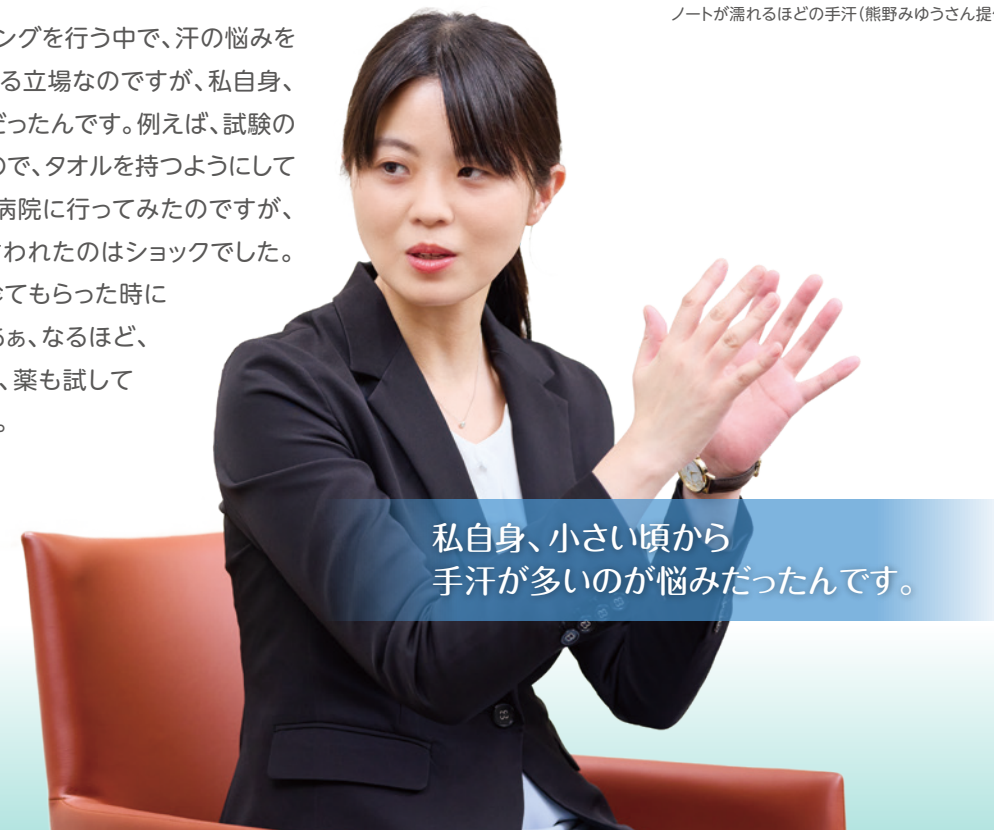
**藤本**：私はクリニックで日頃から多くの多汗症の患者さんを診る立場なんですけど、実は、私自身もワキ汗が多くて、多汗症だろうなと思っています。高校生の時、オーケストラで打楽器をやっていたのですが、演奏会では白いブラウスを着るので、前の日からあれこれワキ汗対策の準備をしていた思い出がありますね。医師になってからも、学会発表に慣れていなかった頃は、緊張してスーツまでワキ汗が染みてしまった、なんてこともありました。歳を重ねた今は、ワキに汗ジミができて「まあいいか」と思えるようになりましたけどね。

**小川**：私も、学生さんのカウンセリングを行う中で、汗の悩みを持つ学生さんとお話することもある立場なのですが、私自身、小さい頃から手汗が多いのが悩みだったんです。例えば、試験の時に答案用紙が手汗で濡れて困るので、タオルを持つようしていましたね。小学生の時に、初めて病院に行ってみたのですが、「体質だから、一生治らないよ」と言われたのはショックでした。それから何年も後に、別の病院で診てもらった時にようやく多汗症だと診断されて、「ああ、なるほど、病気だったんだ」と腑に落ちまして、薬も試してみようという気持ちになりましたね。

**熊野**：私は、ワキと手のひら、足の裏の汗が多い多汗症なのですが、小学校の3～4年生ぐらいに症状を自覚してから現在まで、本を読む時、スマートフォンを操作する時、服を選ぶ時など、日常生活のほとんどの場面で汗に悩まされています。学校では手汗でノートが濡れて書けなくて困りましたし、ワキから汗が垂れて落ちるのを同級生に見られたかもしれないと思って動揺したこともありましたね。



ノートが濡れるほどの手汗(熊野みゆうさん提供)



私自身、小さい頃から  
手汗が多いのが悩みだったんです。



## 多汗症の人は不安を感じがち。 一人で悩まず相談を。

**小川**：熊野さんは、汗をかいていない時でも汗のことばかり考えて、気分が落ち込んだり不安を感じたりしますか？

実は、多汗症の人はそうでない人よりも不安を抱えている人の割合が高いという海外の報告がいくつかありまして、私たちの調査研究でも、多汗症の人で汗による不安を抱えている人の割合は多汗症でない人の約9倍という結果だったんです<sup>1)</sup>。

**熊野**：そうですね。特に中学校から高校にかけての思春期の頃は、汗が多いことが本当につらくて、次の授業で汗をかいたらどうしようとか、試験中に汗をかいたらどうしようとか考えて、いつも不安でした。部活動も休部しましたし、試験でも力が出せません

でした。授業にも出られなくなってしまってカウンセリングルームに行っていました。

**小川**：それは大変でしたね……。大学の保健センターにもかなり深刻な状態の学生さんが来られることがあって、じっくりお話を聴いて、その人が抱えている問題や気持ちの整理をしていくことから始めています。実は、大学にカウンセリングを受けられる施設があることはあまり学生さんに知られていないので、ぜひ多くの学生さんにその存在を知っていただき、悩みがある時には利用していただきたいと思っています。保健センターにはさまざまな学生さんが相談に来られますが、汗の問題が悩みの原因であると考えられた学生さんについては、皮膚科や多汗症に理解のある精神科を紹介しています。藤本先生が診られている患者さんにも、いつも不安を抱えているような方はいますか？



汗のことでずっと一人で悩んでいる人は、  
勇気を出して皮膚科に相談して  
ほしいと思います。

多汗症の人はそうでない人よりも  
不安を抱えている人の割合が高いのです。

**藤本**：私が日頃接している多汗症の患者さんたちの中にも、いつも不安を抱えていて、「汗さえなんとかできれば、こうするのに」みたいにおっしゃる患者さんが何人もいますね。そういった患者さんは、治療して汗の症状が軽くなると、勇気が湧いてくるというか、前向きになっていくように感じます。実際、多汗症治療によって不安やうつが改善されたという海外の報告もありますから、汗のことでずっと一人で悩んでいる人は、勇気を出して皮膚科に相談してほしいと思います。

## SNSで広がる多汗症患者さんの輪

**藤本**：熊野さんは、多汗症患者さんのNPOで活動されていますよね。どういったきっかけだったのですか？

**熊野**：大学生になって心の余裕ができて、中高生の時のつらい経験を話せる仲間を見つけようと思って、学校で経験した汗のエピソードをTwitterに投稿していったんです。そうしたら、いろいろな人とつながりができまして、その中の1人が今の代表理事の黒澤さんだったんですね。そこでNPO法人立ち上げのお話があったので、自分と同じように悩んでいる中高生の役に立てばなという思いで、NPOに入りました。

**藤本**：きっかけはTwitterだったのですね。私のクリニックの患者さんも、TwitterなどのSNSでつながっている人が本当に多いんです。診察後に「今日はTwitterの会のオフ会なんです」って話される方もいて、きっかけが汗の悩みでも、そこからポジティブな輪が広がっていくのが、いいなって思いました。NPOの活動内容もお話いただけますか？

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、  
下の項目をチェックしてみましょう。

- 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

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



1) Ogawa S, et al.: J Dermatol. 2023; 50 (3) : 364-374.



**熊野**：「NPO法人 多汗症サポートグループ」は、「たかが汗、を  
変えていく」をスローガンに掲げて、多汗症患者さんとそのご家  
族のサポートを行っている団体です。現在、多汗症という疾患の  
認知拡大を第一の目標としてSNSで情報発信を行っているほか、  
一人で悩んでいる人が同じように悩んでいる人とつながれる  
場所づくりとして、交流会を開催したり、電話相談窓口を開設  
したりしています。今後は汗対策プロダクトの開発・販売もやっ  
ていきたいと考えていて、例えば、入学試験会場に持ち込める  
ような、コースター形の吸水パッドのようなものを開発してい  
るところです。

**小川**：それはコンパクトで便利そうですね。入学試験では「合理的  
配慮」の申請を行うと、手の多汗症の場合、タオルや下敷き、

熊野さんたちが開発中のグッズなどを試験会場に持ち込んで  
使用できると思います。汗対策グッズを試験中に使用できれば、  
汗に対する不安も緩和されるでしょうから、この「合理的配慮」  
の申請については、中高生の多汗症患者さんたちにも知って  
いただきたいですね。

**藤本**：病院では時間などの制約があって、患者さんと医師という  
関係を越えたサポートは難しいのですが、SNSで患者さん同士が  
悩みや対策を共有できるのはすごく励みになるでしょうね。イン  
ターネットにはさまざまな情報があふれていて、混乱した多汗症患  
者さんが、いきなり高額な治療や体への負担が大きい治療に  
走ってしまうこともあるようなのですが、患者さんのNPOや  
SNSの輪から正しい情報が広がっていくことを期待しています。

きっかけが汗の悩みでも、そこから  
ポジティブな輪が広がっていくのが、  
いいなって思いました。

自分と同じように悩んでいる中高生の  
役に立てればなという思いで、  
NPOに入りました。

## 多汗症患者さんへのメッセージ



皮膚科医



藤本 智子 先生

病気で大変な思いをされている人には心の優しい人が多いのですが、多汗症の人も本当に心の  
優しい人が多いですね。そんな人たちが治療を受けて生活しやすくなり、人生が変わると、自分の  
経験をNPO活動で社会に還元したり、SNSでポジティブな人間関係の輪を広げたりするようにな  
っていく……そんな様子を素敵だなと思って見えています。多汗症って、そんな優しい輪を広げて  
いく側面がある疾患のひとつだと思うので、今、汗で悩んでいる人も、内にこもらずに、その輪に  
加わって大きくしていったほしいなと思います。

公認心理師・  
臨床心理士



小川 さやか 先生

多汗症の対処法として、患者さん個人でのさまざまな汗対策とか、医療機関での治療などがあります。  
私は、そういった対策や治療が多汗症患者さんの不安などの心理的側面に与える影響や、心理面  
からアプローチする多汗症の対処法について研究していきたいと思っています。一人で汗について  
悩んでいる方は、医療機関でも、大学の保健センターでも、NPOでも何でもよいので、まずは一歩を  
踏み出して、相談していただければなと思います。

多汗症サポート  
グループ



熊野 みゆう さん

すべての多汗症の方々に、「毎日頑張っているあなたはすごいんですよ」と伝えたいですね。私も  
汗のことで悩んで授業にも出られなくなってしまった経験がありますが、みなさんも汗に負けないで、  
自分の心と体を大切にしてほしいと思います。今後もいろいろな治療法が出てきて、多汗症の未来は  
徐々に明るくなっていくだろうと希望を持ってほしいです。多汗症で悩んでいると、何を言われても心  
が落ち込んでしまうと思いますが、一人で抱え込まないで、NPOに相談してください。全力でサポート  
しますから、汗に負けないで自分の人生を楽しんでほしいと思います。

# 夏本番！ 汗のニオイ対策



夏は1年のうちで最も汗をかく季節です。

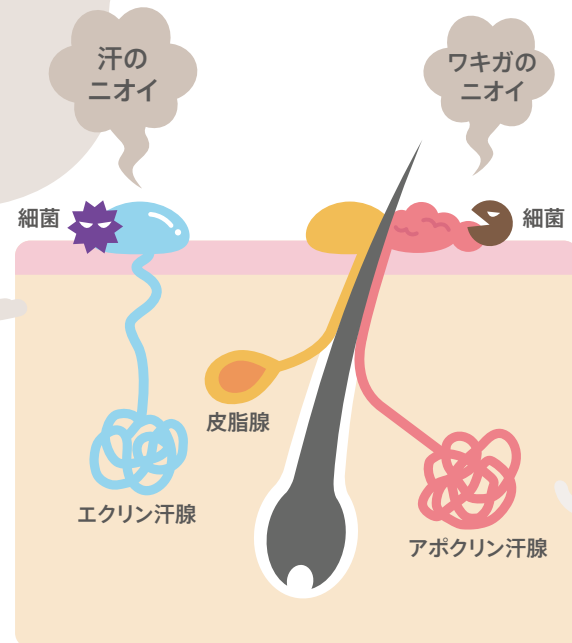
気温も湿度も高いため、汗はなかなか乾きません。

そのため、夏は特に汗のニオイに悩まされる人が多い季節と言えるでしょう。

今回は汗のニオイ対策についてまとめてみました。

## 汗のニオイの原因とは？

実は、分泌されたばかりの汗はほとんどニオイがしないのはご存じですか？  
汗のニオイは、汗に含まれる成分が細菌によって分解されたり、酸化されたりして発生します。人間の汗をつくる器官には、エクリン汗腺とアポクリン汗腺があって、それぞれが異なるタイプの汗を分泌します。エクリン汗腺は、体の全表面にあって、体温を調節するうえで重要な水分の多い汗を分泌します。この汗は、皮膚の汚れや垢、皮脂と混ざり合って細菌によって分解されることでさまざまなタイプの汗のニオイを生じます。一方、アポクリン汗腺は、ワキや陰部など体の限られた部分にあり、タンパク質や脂質を多く含む汗を分泌します。ワキガ特有のニオイは、この汗に含まれる成分の一部が細菌によって分解されて生じたものです。



## 基本はニオイの原因を減らすこと。

汗のニオイ対策の基本は、ニオイの原因となる汗の成分や皮膚の汚れ、細菌を減らすことです。毎日、お風呂やシャワーで体を洗って清潔を心がけましょう。特に、ワキ、陰部、頭、首の後ろや背中などは念入りに洗いましょう。外出中も、汗拭きシートでこまめに拭くとよいでしょう。また、汗を抑え、細菌の繁殖を抑えるために、制汗剤やデオドラント剤を使用したり、抗菌素材の下着を着用したりするとよいでしょう。その他、食事を和食中心にして、肉料理やにんにく・香辛料などニオイの強いものを控えるといった対策も考えられます。



## 香りを使ってみよう。

デオドラント剤やフレグランスの中には、体のニオイを目立たなくしたり、体のニオイと調和して別の香りに変化させたりする性質があるとされている、グリーン系・シトラス系の香料を使用した製品があるので、試してみてもよいでしょう。また、女性の若い頃の香り成分が減ると中年女性のニオイになるという研究結果から生まれた、女性の若い頃の香り成分を補うシャンプーやボディソープも発売されているので、試してみてもよいでしょう。



## “お互いさま”の精神も必要。

実は、ニオイの感じ方や好みは遺伝や記憶などの影響が大きく、人それぞれ違います。また、食事のいい匂いも職場などでは迷惑に感じられる場合があるように、状況によってもニオイの受け止められ方は違います。体質や好み、文化の異なるさまざまな国の人が、観光やビジネスで日本を訪れる時代。お互いに、エチケットには気を付けつつも寛容でありたいものです。



### 専門医からの一言

秋葉原スキンクリニック 院長 堀内 祐紀 先生

汗のニオイは、清潔を心がけ、制汗剤やデオドラント剤を使用することで、ある程度コントロールできます。しかし、日常生活に支障を感じるほどの多量の汗や汗のニオイにお悩みの方は、一人で悩まずに、ぜひ専門医に相談してみてください。多汗症や腋臭症(ワキガ)と診断された場合、医師と相談しながら、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。





汗と生活を考える情報マガジン  
[スウェット]

# sweæt

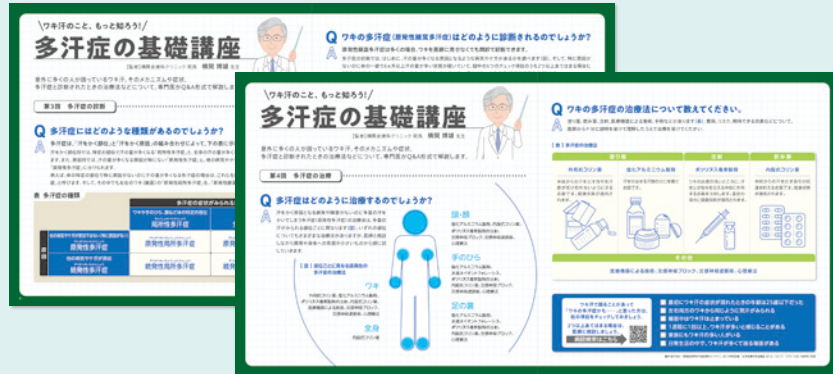
～バックナンバーのご紹介～

汗と生活を考える情報マガジン **sweæt** [スウェット] は、お陰様で創刊1周年を迎えました。これまでに、汗に関する特集記事、多汗症の基礎講座、多汗症患者さんへのインタビュー、その他のお役立ち情報など、さまざまなコンテンツをお届けしてきました。バックナンバーは、ワキ汗の情報・サポートサイト「ワキ汗治療ナビ」でご覧いただけます。ご興味のある記事がありましたら、ぜひご覧ください。

## ●汗に関する特集記事



## ●多汗症の基礎講座



## ●インタビューやお役立ち情報



バックナンバーはこちらから！

ワキ汗の情報・サポートサイト  
ワキ汗治療ナビ

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



Vol.1 (2022年4月)

### Contents

- 創刊に寄せて
- 多汗症の基礎講座〈第1回〉汗の役割と多汗症
- 汗で悩んでいるのはあなただけではありません。(山形 想さん、福士 竜さん、高部 大間さんインタビュー)



Vol.2 (2022年7月)

### Contents

- 特集1：汗に負けない！夏の汗対策、4つのポイント
- 多汗症の基礎講座〈第2回〉多汗症の実態
- 表紙の人：黒澤 希さんインタビュー



Vol.3 (2022年12月)

### Contents

- 特集1：多汗症患者さんに聞く 冬の汗の悩みと対策
- 多汗症の基礎講座〈第3回〉多汗症の診断
- 特集2：アウトドアウェアに学ぶ 汗冷えにくい冬の重ね着
- 表紙の人：福士 竜さんインタビュー



Vol.4 (2023年4月)

### Contents

- 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
- 多汗症の基礎講座〈第4回〉多汗症の治療