



夏場を乗り切る上手な「汗」のかき方

においや衣服へのしみを気にして、汗をかくことを忌避すると、体温調節が狂い、熱中症にかかりやすくなる！上手に汗をかき、夏場を乗り切る方法を紹介する

じ

つとり汗ばむ夏の季節。においや衣服へのしみを気にして、汗を嫌う人は珍しくない。

ところが、発汗は本来、人間の体に備わっていないといけない機能。汗をうまくかくことができないと、熱中症になつたりするというから、油断大敵だ。

りません。うちに受診に見える患者さんがいちばん気にしているのは、この種の汗で、「今すぐ汗から解放してほしい」と言われる方も少なくありません」

そう語るのは、池袋西口ふくろう皮膚科クリニック院長の藤本智子先生。多汗症など皮膚科全般の治療を行い、局所的に汗をかき過ぎる局所多汗症に対しても、重症度に応じた段階的な治療を実施している。

「基本的に、汗をかくこと自体は悪いことでも何でもありません。でも、社会全体のエチケット意識の高まりのせいか、汗が邪魔な存在として、悪者扱いされているんですね」

「汗には二種類あり、一つは温熱性発汗といつて、気温などに合わせて体温を調節するために必要な、全身でかく汗。これがうまくできないと、体に熱がこもってしまいます。それで、夏場に熱中症になつたりするのです。もう一つは、精神性発汗といつて、緊張や集中など精神的な要因で、手足や頭・顔・脇の下などにかく汗。体温調節とはあまり関係があ

取材・文：清木たくや 写真：平野高治 人形：石塚公昭

ココが肝心！3カ条

- 発汗は体温調節に欠かせない機能
汗を悪者扱いするのは間違い
- 筋トレと同じように汗腺を鍛えれば
上手に汗をかけるようになる
- 夏場だけでなく冬場も含めて
1年中上手に汗をかくことを意識する

「汗には二種類あり、一つは温熱性発汗といつて、気温などに合わせて体温を調節するために必要な、全身でかく汗。これがうまくできないと、体に熱がこもってしまいます。それで、夏場に熱中症になつたりするのです。もう一つは、精神性発汗といつて、緊張や集中など精神的な要因で、手足や頭・顔・脇の下などにかく汗。体温調節とはあまり関係があ

いうのは悪いものではなく、汗自体は水分なので無臭のこと。においては、汗が酸化したり、衣服について皮脂と混じり合つたりして、発生する。「つまり、汗由来のにおいては、こまめに汗を拭き取つたり、清潔な衣服

に着替えたりすることで防げるのです。制汗剤もいろんな種類のものが出ていて、発汗を抑制するのに一定の効果が期待できます。また、皆さんが特に気にしている『腋汗』と呼ばれる局所的に汗をかき過ぎる症状についても、昔と違つて、今では保険の適用内でボトックス注射などによる治療が可能です。ですから、汗をかき過ぎて苦痛を覚え、日常生活に支障が出てくるようであれば、治療をしてもいいでしょう」

ただ、普段、汗を普通にかける人でも、夏場はもとより、暑くなり始めたころや、体に熱がこもりやすい梅雨時は注意が必要。冬の寒い間に汗腺の働きが鈍つてしまつたこと

池袋西口ふくろう皮膚科
クリニック 院長

藤本智子 氏

2001年、浜松医科大学医学部医学科卒業。東京医科歯科大学皮膚科入局。東京医科歯科大学皮膚科医員・助教、多摩南部地域病院皮膚科医長などを経て、14年から東京都立大塚病院皮膚科医長を務める。多汗症、無汗症など発汗異常の治療で豊富な経験を有し、17年5月、池袋西口ふくろう皮膚科クリニックを開院。多汗症をはじめ、皮膚科全般の治療を行っている。特に局所多汗症治療に詳しく述べ、丁寧な診療が評判

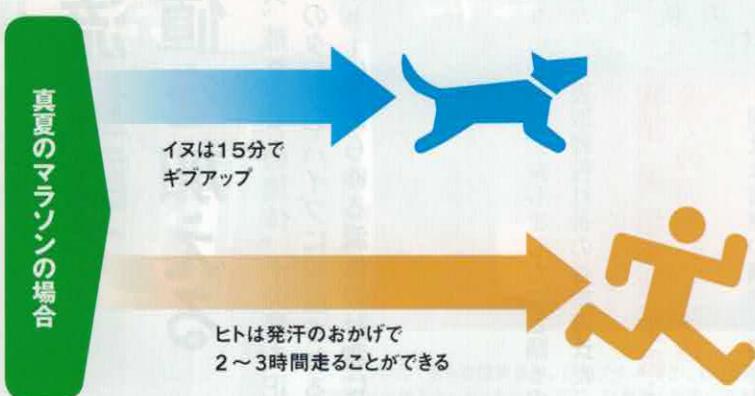


上手に「汗」をかくための基礎知識

資料提供：池袋西口ふくろう皮膚科クリニック

■ 発汗はヒトの体温調節に欠かせない機能

ヒトは、サルからヒトに進化する過程で汗をかく機能を手に入れた。体毛はヒトにとって邪魔なものとして退化し、熱を外に逃がす効果に優れた「発汗」の仕組みが発達した。だから、例えば真夏のマラソンの場合、ヒトと同じスピードでイヌが走ると15分くらいしかもたない



■ 上手に汗をかくための3つのポイント

- 適度な運動** ジワッと汗をかく程度のジョギングなどの有酸素運動が特にオススメ
- 半身浴** 毎日の入浴で無理なく汗をかく習慣をつける。サウナで無理に汗をかかせるのは荒療治
- 自律神経を整える** 早寝・早起きなどの基本的な習慣やストレスをためない生活を心掛ける

を崩したり熱中症にかかりやすくなったりすることがあるとのことだ。また、特に中高年で、急に大量の汗をかくようになつたり、体の半分だけ汗をかくようになつたりしたときは注意が必要だ。背景に糖尿病や脊椎の病気が隠れている場合があるので、「一度、専門医に相談することをお勧めします」とのことだ。

「そもそも汗をかくというのは、人

機能で、汗を出す汗腺というのは、筋肉と同じでトレーニングで鍛えるのをやめると衰えてしまいます。ですから、冬場も含めて一年中、上手に汗をかくことを意識するような生活をしていただければと思います。急に汗がどっと噴き出すような不安定な汗のかき方をする場合は、自律神経が乱れて交感神経と副交感神経

が進化の過程で手に入れた大切な機能で、汗を出す汗腺というのは、筋肉と同じでトレーニングで鍛えるのをやめると衰えてしまいます。だから、冬場も含めて一年中、上手に汗をかくことを意識するような生活をしていただければと思います。

のバランスが崩れている可能性があります。生活習慣の見直しが必要になります。生活習慣の見直しが必要になることもあるかもしれません」(左図参照)

心肺機能でも、運動不足の人が、急に走ったり階段を駆け上ったりすると、息が上がり、心臓がバクバクしたりする。発汗機能もそれと同じで、日ごろから汗腺を鍛えておくことで、上手に汗がかけるように

なります。生活習慣の見直しが必要になります。生活習慣の見直しが必要になることもあるかもしれません」と藤本先生は言う。

そのため、特にビジネスパーソンなどで、仕事で相手と握手をすると汗をかいていると、それがマイナスイメージにつながるということで、汗を必要以上に気にする人が多い。

実際、緊張のあまり、スースがだめになってしまい、大量の汗をかく人も珍しくないという。

「実は、どのくらい汗をかけば多汗症であるという基準値はあります。汗のかき方も、性別や年代によってかなり違います。基本的に、汗をかくことは必要なことであり、決して引け目を感じたりする必要のないことです。普通に汗をかいていても、生活していく上でどうしても支障になつていると感じる場合は、専門医に相談するのがいいと思います。しかし一方で、汗をかくことと自体に、あまりセンシティブになり過ぎず、むしろ上手に汗をかくことを意識して、健康的な生活を送るような社会になつてほしいとも感じています」

なるというわけだ。

「今は、社会 자체が、汗に関してあまり寛容でなくなつてある気がします」と藤本先生は言う。

そのため、特にビジネスパーソンなどで、仕事で相手と握手をすると汗をかいていると、それがマイナス

Fole [フォーレ]

8

August 2018
No.191

〔第1特集〕もはや日本の「伝統食」だ

潜入! 「名物駅弁づくり」現場

〔第2特集〕「安価」「カジュアル」で人気爆発

身近になったコト消費「船旅」を楽しむ