

汗と上手につき合おう！

汗をかくことを必要以上に避けると、汗をかく能力が低下して、熱中症になりやすくなったり、皮膚が乾燥しやすくなったりします。

汗をちゃんとかき、その後のケアをしっかりと行うことを基本としましょう！

汗を分泌する汗腺には、^{かんせん}エクリン腺とアポクリン腺の2種類があります。

- 暑いとき、運動したとき、辛い物を食べたときの汗 → **エクリン腺** から出ます
- 緊張したときや驚いたときの汗 → **エクリン腺** と **アポクリン腺** の両方から出ます

出たばかりの汗は無臭ですが、汗は皮脂や皮膚の汚れなどと混ざり、これが皮膚にいる雑菌によって分解されニオイの原因になります。

エクリン腺

- 全身の皮膚に存在。
- 主な役割は汗を出して体を冷やすこと。
- 出てくる汗は無色、**無臭**。成分の99%は水分で、1%は塩分・ミネラルなど。
- 汗腺がしっかり働いていると**サラサラ汗**が出て、体が直ぐに冷える。
- 汗腺がしっかり働かないと必要な時に**汗が十分に出ない**、出ても**ベタベタ汗**が出る、体が直ぐに冷えない。

わきはアポクリン腺があるので、ニオイが強くなりやすいところ。

わき汗が多い人、わきのニオイが気になる人は

『**制汗成分+殺菌成分**
(+ニオイ防止成分)』

の製品を選ぶとよいでしょう。



アポクリン腺

- わき、乳首、下腹部、外耳道などに存在。
(**わきに最も多く存在している**)
- 出てくる汗は乳白色で、脂質やタンパク質など**ニオイのもととなる成分を含んでいる**
(ニオイはほとんどないが、エクリン腺から出る汗よりはる)



かいた汗は早めに拭き取り、必要に応じて『**殺菌成分 (+ニオイ防止成分)**』の入った製品を使うとよいでしょう。

ニオイを気にしすぎないようにすることも大切です。



多汗症について知りたい人は右下のQRコードへ



- 『制汗成分』の入ったもの：**制汗剤** といいます
- 『殺菌成分 (+ニオイ防止成分)』の入ったもの：**デオドラント** といいます
- 『制汗成分+殺菌成分 (+ニオイ防止成分)』：**制汗 デオドラント剤** や **デオドラント 制汗剤** などと表示されることがあります

参考：花王株式会社HP
トコトンやさしい化粧品の本 第2版

健康やお薬などについて、気になることがある方は、相談薬局・出張相談会で薬剤師に気軽にお尋ねください。

《 一出張相談会 保健室に学校薬剤師が来ます 》
ドラッグレターの内容、医薬品や健康、薬物乱用などについて、相談・聞きたいことがある人は保健室まで！
6月25日(火) 12時35分 ~ 13時15分

作成・発行元 北陸大学薬学部
教授 大柳實津夫(学校薬剤師)
准教授 岡本晃典(薬剤師)
5年生 明正光司、谷口圭吾



データベース（WEB サイト）における「解説やもっと知ってほしいことなど」で表示するもの

★多汗症の情報は下の方にあります★

汗をかかないようにしていると、汗をかく能力が低下します

汗をかくことは自然なことで、恥ずかしいことではありません。

汗の一番大きな役割は体温調節。その他に保湿、殺菌、アレルギーの原因物質の侵入阻止などの役割があります。

汗をかいた実感がなくても、主にエクリン腺から1日約1 Lの汗が出ています。真夏やスポーツ時などでは1日約3 Lの汗が出ています。

汗の原料は血液で、汗腺で塩分・ミネラルなどが再吸収され、結果的に水分の多い汗（99%が水分）が出てきます。

汗腺がしっかり働いていると、塩分・ミネラルなどがちゃんと再吸収され、サラサラ汗が出てきます。サラサラ汗なので体が直ぐに冷え、熱中症予防につながります。汗をよくかく人ほど、汗腺での再吸収能力が高くなっていきます。

（大汗をかいた後にベタベタするのは、汗腺での再吸収能力が高かったとしても、それを上回る発汗量のため、塩分・ミネラルなどが十分に再吸収されずに皮膚表面に出てきてしまうためです）

汗腺がしっかり働いていないと、必要な時に汗が十分に出ない、出ても再吸収能力が低いので塩分・ミネラルなどが多く混ざったベタベタ汗が出てきます。ベタベタ汗は乾きにくいいため体が直ぐに冷えず、また塩分・ミネラルなどが体から失われるため、熱中症になりやすくなります。また汗をかいた後のニオイは、サラサラ汗よりも強くなります。

このような理由から、『汗をちゃんとかき、その後のケアをしっかり行う』ことを基本とするのが良いのです。

ベタベタ汗はイヤ、汗をかいた後のニオイが気になるなどの理由から、汗を出にくくする成分が入った制汗剤を体中に使用したくなりますが、お勧めできません。制汗剤はわきなどに限定して使用しましょう。

※ストレス、食べ物（タンパク質や香辛料の摂り過ぎなど）、睡眠不足などによって汗に混ざる成分が変わるため、ニオイが強くなる場合があります。

ニオイが気になる方は、普段の生活で見直すところはないか振り返ってみましょう。

汗のケア製品

効き方の違い、また使用方法や使用感に応じて選びましょう。

効き方の違いによって、『制汗剤』と『デオドラント』の2種類に分けられます。

制汗剤とは、汗を出ないようにする製品

- ・効果：汗の出口をふさいで、一時的に汗が出ないようにします。
- ・成分：クロロヒドロキシアルミニウム（アルミニウムクロロハイドレート）、塩化アルミニウム、パラフェノールスルホン酸亜鉛など

デオドラントとは、ニオイを防いだり取り除いたりする製品（成分は、殺菌成分とニオイ防止成分に分けられます）

- ・効果：皮膚にいる雑菌を殺したり、ニオイ成分を吸着したりして、ニオイを防ぎます。
- ・成分：イソプロピルメチルフェノール、β-グリチルレチン酸、銀ゼオライト、塩化ベンザルコニウム（ベンザルコニウム塩化物）、トリクロサンなどは殺菌成分 / 酸化亜鉛などはニオイ防止成分（吸着成分）

使用方法や使用感によって、いくつかのタイプに分けられます。

- ・パウダースプレータイプ：サラサラ感・クール感があります。

- ・直接塗布タイプ：ロールオンタイプ、スティックタイプなどがあります。
- ・ウォータータイプ：適量を手にとって肌に直接塗ります。
- ・シートタイプ：かいてしまった汗や、肌のベタつきを拭き取るシート。殺菌成分や、制汗成分+殺菌成分の入ったシートもあります。

注意 1：

汗ケア製品の使いすぎは、かぶれなどの皮ふトラブルを招くことがあります。

汗ケア製品で**皮ふがかぶれたり、強いかゆみが生じたら、使用を中止**してください。

注意 2：

制汗剤やデオドラントで、ニオイを完全に発生させないようにすることはできません。香料の入った製品では香料とニオイが混ざること、かえって不快なニオイが生じることがあります。また香料も人によっては不快に感じます。**無香料の製品がオススメ**です。

多汗症について

両手のひら、両足の裏、両わきなどの一部に過剰な発汗が見られる病気です。

最初に多汗症状が出るのが25歳以下、多汗が6ヶ月以上続いている、週1回以上の頻度で多汗が見られる、睡眠中には多汗が見られない、多汗により日常生活に支障がある、家族にも多汗の人がいる、などの特徴があります。

甲状腺の病気などに伴って多汗が見られることもあるので、他の病気によるものか、そうでないかを確認する必要があります。**まずは皮ふ科を受診**しましょう。必要があれば、皮ふ科の先生が検査のために他病院への紹介状を書いてくれます。

他の病気が原因ではなく、また市販の制汗剤では対処できない場合、皮ふ科で治療を受けましょう。

治療法はいくつかあり、部位や重症度によって、また効果や副作用も考慮して選びます。

(1) 抗コリン薬の外用療法

わき専用の、塗り薬による治療です。塗布具を用いて塗るゲル剤と、汗拭きシートのように使用できる不織布タイプ（ワイプ剤）の2種類があります。どちらもエクリン腺に働き、汗が出ないようにします。口が渇くなどの副作用が出にくいのが特徴です。最初に試みられる治療法のひとつです。

(2) 塩化アルミニウム水溶液の外用療法

塗り薬による治療です。塩化アルミニウム水溶液を多汗部分に塗り、汗の出口をふさぎます。手のひらなど、わき以外の部位にも用いることができますが、皮ふへの刺激があること、半年~数年間塗り続けなければならないのが欠点です。最初に試みられる治療法のひとつです。

(3) イオントフォoresis

手のひらなど水に浸せる部位に適用できる治療です。多汗部分を水に浸して電気を流し、汗の出口を狭くします。最初に試みられる治療法のひとつです。

(4) 抗コリン薬の内服療法

飲み薬による治療です。神経に働きかけて、汗が出ないようにします。(1)~(3)で十分な効果がない場合や、多汗の部位が全身に見られる場合に行われます。成分は(1)と同じ種類ですが、飲み薬のため口が渇く、便秘、目がかすむなどの副作用が出やすいのが欠点です。

(5) ボトックス局所療法

注射による治療です。ボツリヌス毒素を多汗部分に注射して神経に働きかけ、エクリン腺から汗が出ないようにします。治療効果は高く、約6ヶ月間持続します。部位によっては保険証が使えず、自費治療になることなどが欠点です。

(6) 交感神経遮断術

手術による治療です。胸腔鏡を使った手術で胸部の交感神経を切断、またはクリップなどで遮断し、汗が出ないようにします。交感神経を切断（遮断）したら元に戻せないため、最終手段の治療法。最も効果が高い反面、手術後に多汗でなかった部位に新たに多汗が見られる可能性が高いのが欠点です。この治療を行うかは医師とよく相談する必要があります。

(1)~(6)以外にも、わきの皮ふを切開してアポクリン腺を除去する手術や、ミラドライ[®]という機器を用いてマイクロ波を皮ふに当ててエクリン腺とアポクリン腺の両方を焼きつぶす治療法もあります。

参考：花王株式会社 HP、トコトンやさしい化粧品の本 第2版（日刊工業新聞社）、今日の治療指針2017（医学書院）、エクロックゲル5% 添付文書・医薬品インタビューフォーム、慶應義塾大学病院 医療・健康情報サイト「多汗症」

『相談薬局★』一覧



医薬品や健康、薬物乱用などに関して分からないことがあったり、もっと色々知りたいと思ったとき、相談薬局の薬剤師が相談に乗ってくれたり教えてくれます。気軽に薬局に行っても電話しても大丈夫です! (薬局が混雑しているときは、相談がすぐにできなかつたり、返事が遅くなる場合があります)

かかりつけの薬局がある場合は、そちらに相談しましょう。

たかやま薬局

住所：末町 19-67
電話：076-229-0031
月～金 9:00～18:30
土 9:00～17:00
**スポーツファーマシスト
がいます!**



末町明德薬局

住所：末町 16-21-3
電話：076-229-2733
月・火・木・金
9:00～18:30
水 9:00～17:00
土 9:00～13:00



てまり涌波薬局

住所：涌波 1-8-33
電話：076-213-5005
月～金 9:00～18:00
土 9:00～13:00



田上はなの木薬局

住所：田上の里 2-146
電話：076-234-1210
月～金 9:00～18:00
土 9:00～13:30



朝霧台あおば薬局

住所：田上本町 3-203
電話：076-263-7800
月・火・木・金
9:00～18:15
水 9:00～17:00
土 9:00～13:00



もりの里はなの木薬局

住所：田上の里 2-148
電話：076-234-1170
月～土 9:00～18:30



小立野あおば薬局

住所：小立野 3-12-18
電話：076-254-1872
月・火・木・金
9:00～18:15
水 9:00～15:45
土 9:00～13:00



小立野台コメヤ薬局

住所：小立野 2-42-36
電話：076-224-9191
月～金 9:00～19:00
土 9:00～13:00



中村漢方薬局

住所：石引 1-5-23
電話：076-231-3758
月～金 9:00～19:00
土 9:00～17:00



合名会社 吉野薬局

住所：石引 2-6-5
電話：076-231-5147
月～金 9:00～19:00
土 9:00～18:00

