

光ヶ丘健康フェア 第11回

汗っかき、それって病気かも

光ヶ丘内田クリニック

クオール薬局光ヶ丘店

コーシャハイム第二自治会

令和3年8月28日

「あなたのその汗ご用心」

医療法人社団橙樹会
光が丘内田クリニック
内田 数海

汗のアンケート

最初に汗に困った症状が出たのが25歳以下の時

左右対称性に発汗が見られる

睡眠中は発汗が止まっている

1週間に1回以上多汗に困ったエピソードがある

家族に汗が多い人がいる

多汗によって日常生活に影響が出ている



このような汗のお悩みはありませんか？

手・足



- 握手ができない
- PC、モバイル全般に支障
- 紙が濡れてしまう
- 靴の長靴が長持ちしない

わき



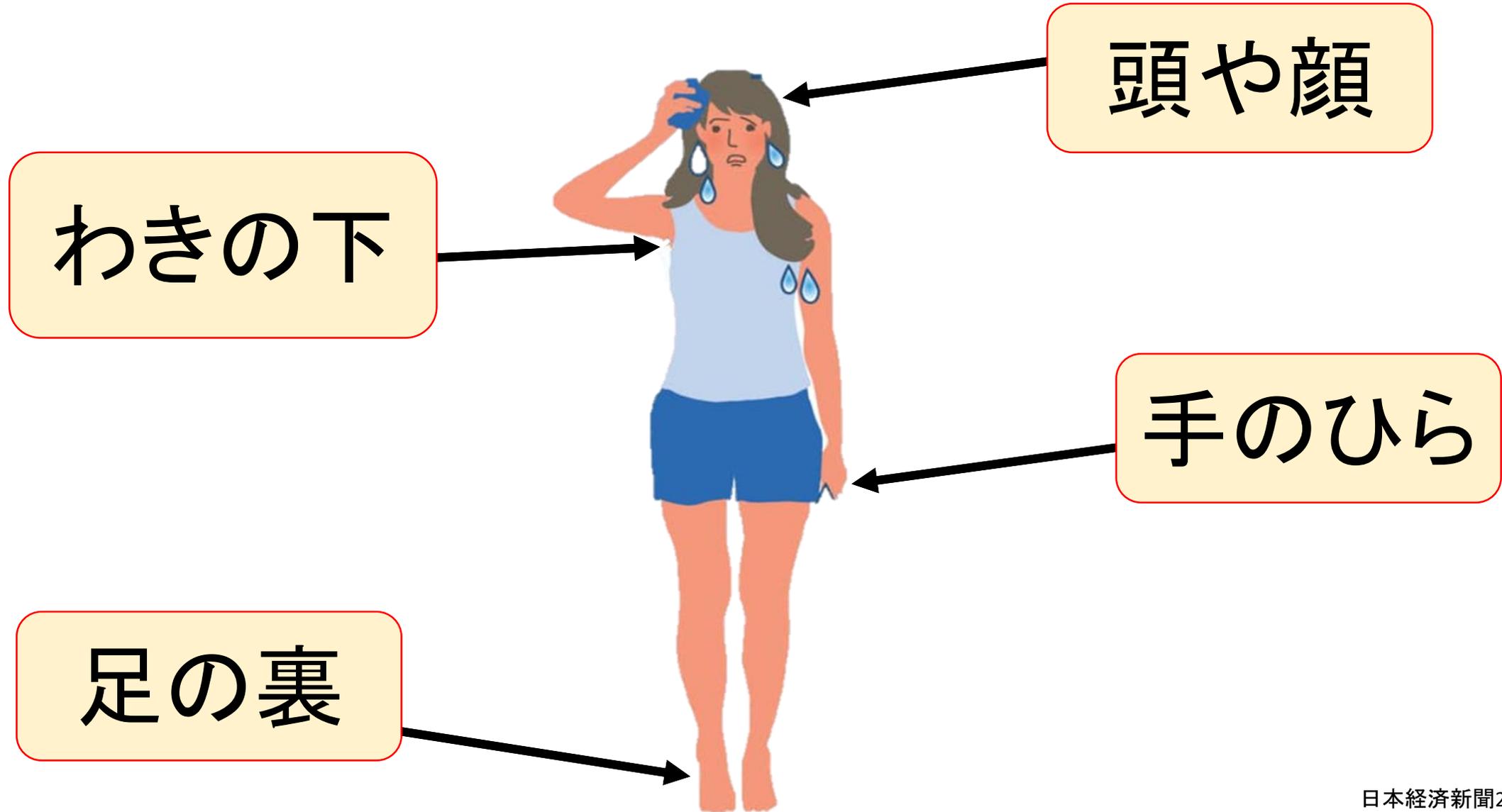
- 洋服の色、素材で困る
- 手をあげられない
- 汗に伴う臭いが気になる
- 洋服の黄ばみ

顔



- 髪型が崩れる
- 対面が苦手
- ハンカチが手放せない
- 化粧が難しい

「多汗症」という病気かも！



汗とは

汗は、皮膚にある**汗腺**という器官から分泌される液体です。

- 体温調節機能
- 保湿作用
- 角層の水分保持
- 皮膚表面の感染防御



アトピー性皮膚炎ガイドライン2018より一部改変
室田浩之他 臨床免疫・アレルギー科59(2):187-190, 2013

体温調節に欠かせない機能



犬は15分が限界



ヒトは汗をかけるので、2～3時間走り続けられる

1日の発汗量

OUT
(排泄)



汗や呼吸で
1.2ℓ

尿や便で
1.3ℓ

合計 2.5ℓ

発汗量: 成人の安静時で(200~400ml)
不感蒸泄:(900ml)

POINT

不感蒸泄とは?

不感蒸泄とは

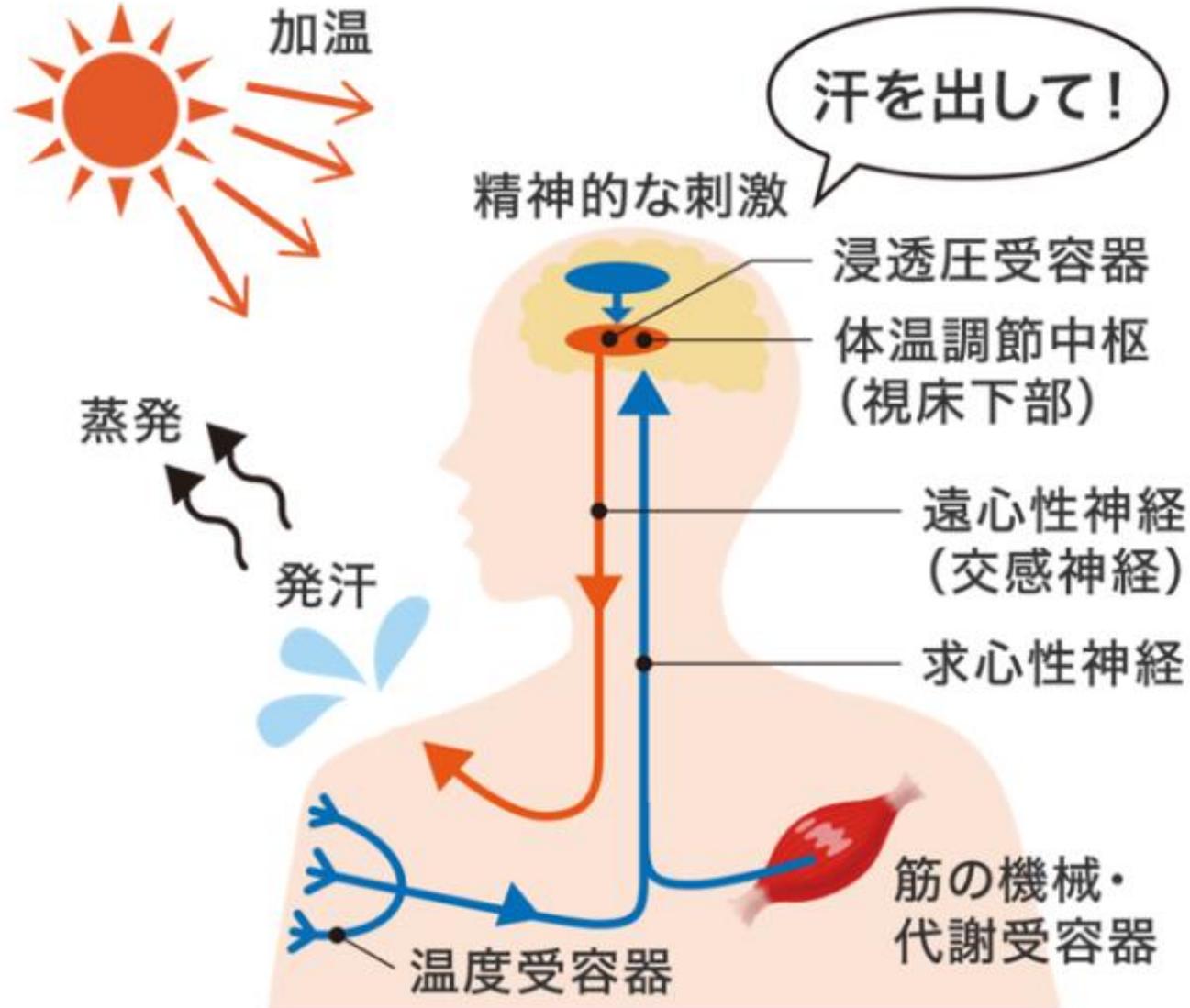
皮膚や呼気から自然に蒸発する水分のこと。
汗や尿とは区別される。電解質の損失はない。

一日の不感蒸泄の量

合計900ml程度
(皮膚から600ml程度、肺から300ml程度)



どうやって汗は出るのか？

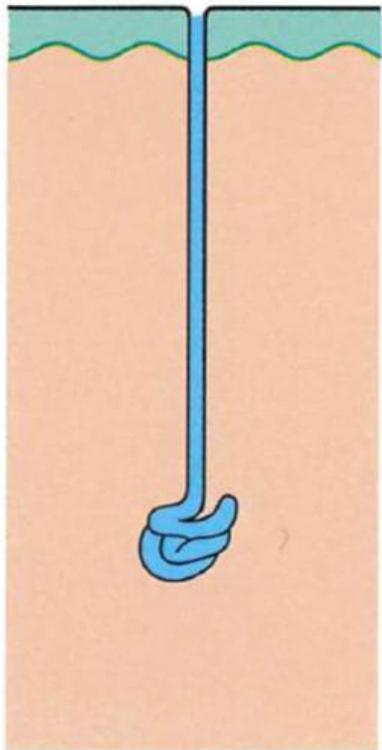


主な汗腺の種類

多汗症に関連

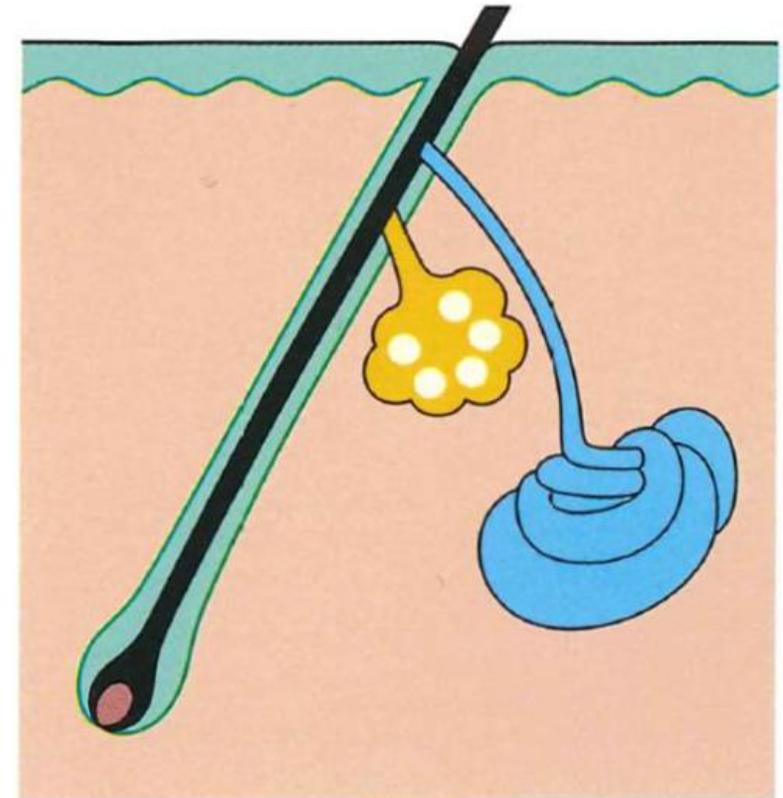
POINT

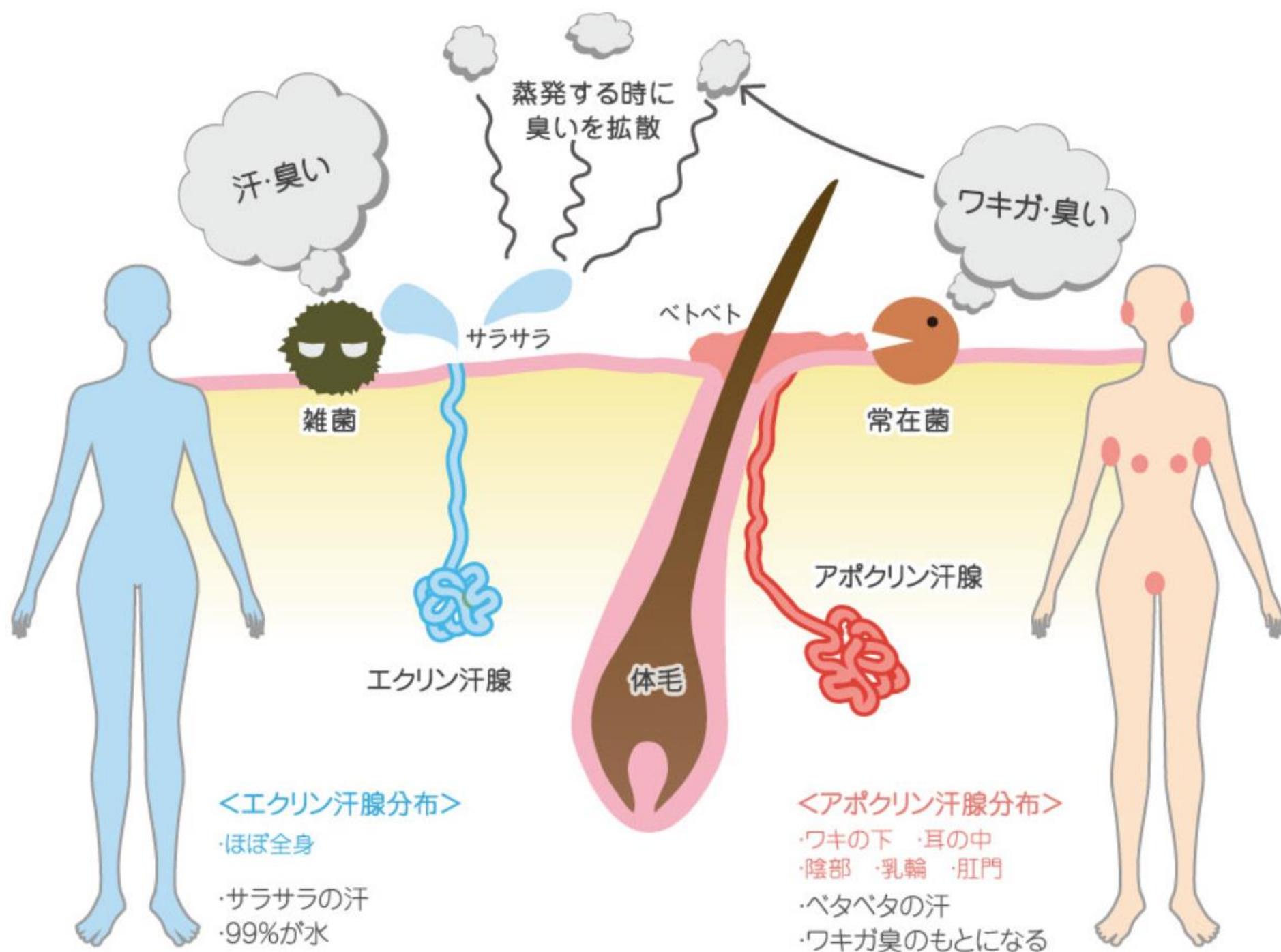
エクリン汗腺



腋臭症(ワキガ)に関連

アポクリン汗腺





「汗」に対するイメージ

◆努力を表す:

汗の結晶、汗水垂らす、
粟一粒は汗一粒、血と汗の結晶

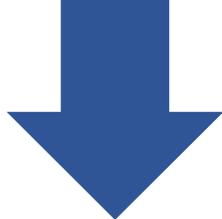
◆恥ずかしい、緊張:

冷や汗をかく、
汗顔の至り、
手に汗握る

◆不潔

汚い、臭いという印象





汗に対して不寛容になってきている＝自身の汗に対しても悩む人が増えてきている

- 汗のことが気になって積極的になれないと感じている
- 汗そのものが気になって、日常生活に不都合が生じている

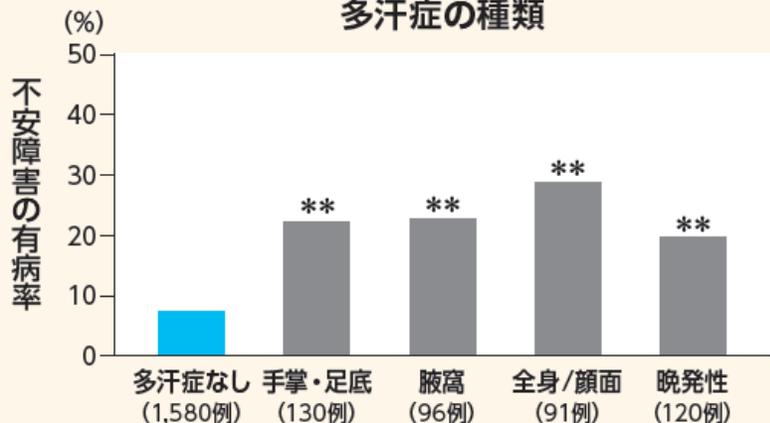


多量の汗が精神的に与える悪影響

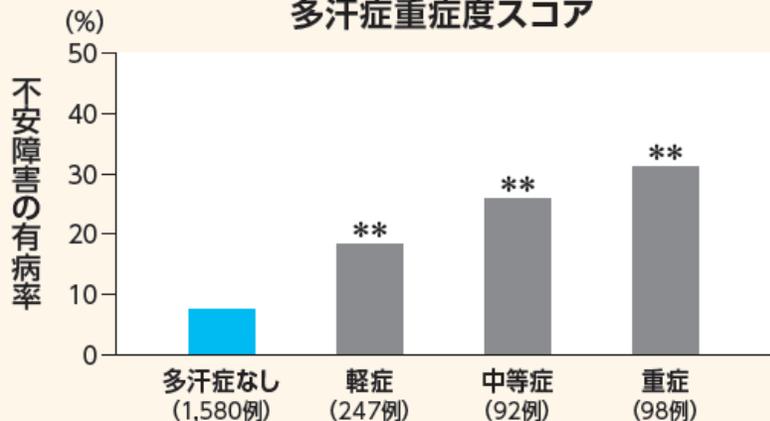
不安障害の有病率

多汗症がある患者：**23.1%****
 多汗症がない患者：**7.5%**

多汗症の種類



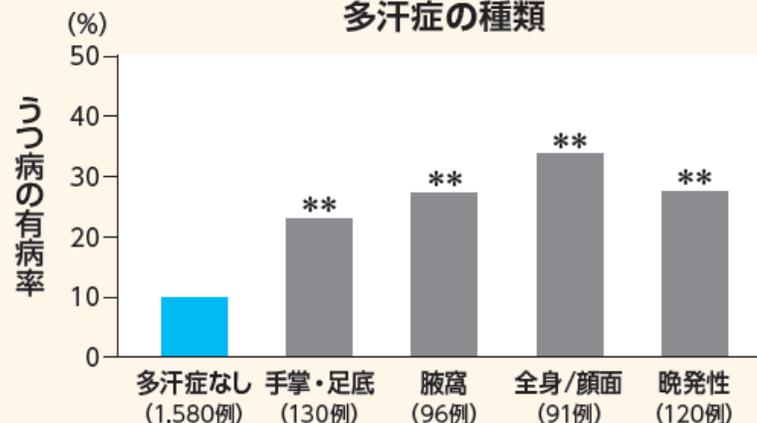
多汗症重症度スコア



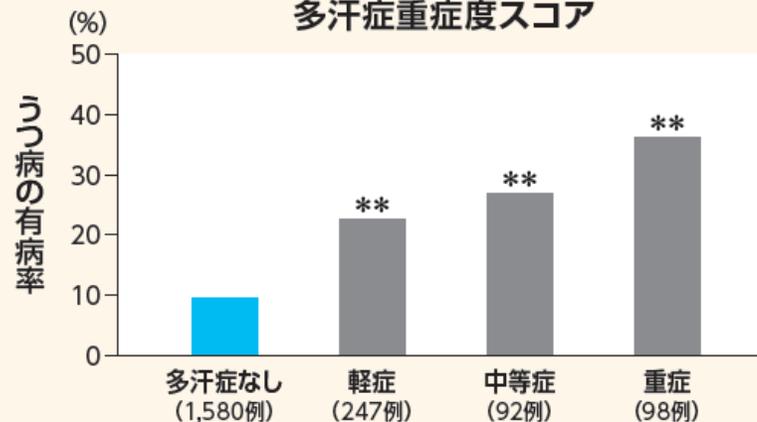
うつ病の有病率

多汗症がある患者：**27.2%****
 多汗症がない患者：**9.7%**

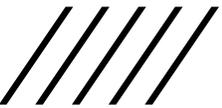
多汗症の種類



多汗症重症度スコア



** p<0.001 (vs. 多汗症なし、カイ2乗検定)、カッコ内の数値は各カテゴリーの総数



多汗症の定義



● 医学的定義:

体温調節を担うエクリン汗腺の機能亢進により、
全身性あるいは局所性に**必要以上の発汗**を生じる疾患

本人が思うところの

汗のアンケート

最初に汗に困った症状が出たのが25歳以下の時

左右対称性に発汗が見られる

睡眠中は発汗が止まっている

1週間に1回以上多汗に困ったエピソードがある

家族に汗が多い人がいる

多汗によって日常生活に影響が出ている



発汗の種類

● 温熱性発汗

⇒暑い時にかく汗



● 精神性発汗

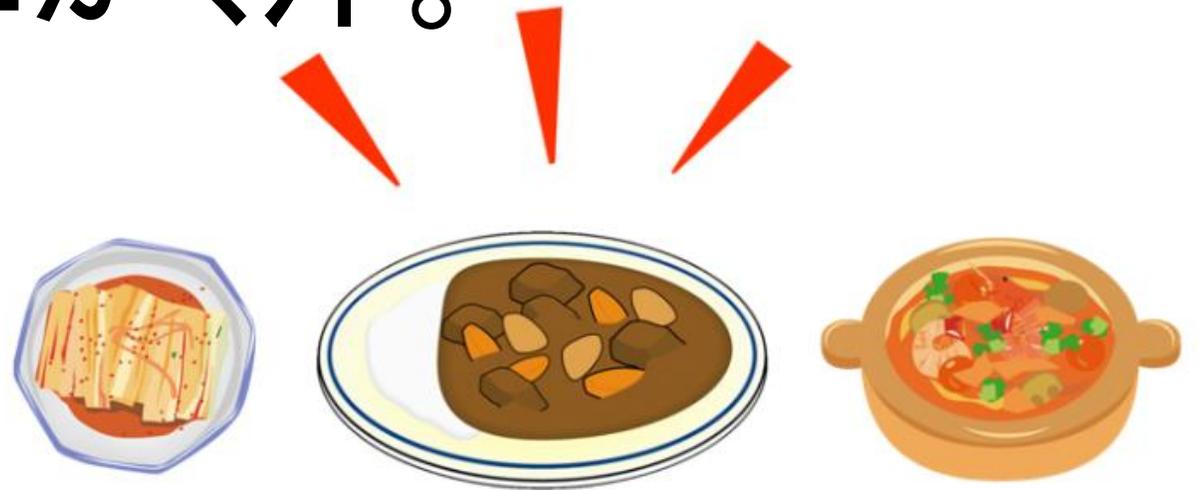
⇒緊張・集中した時の汗



その他の発汗の種類

● 味覚性発汗

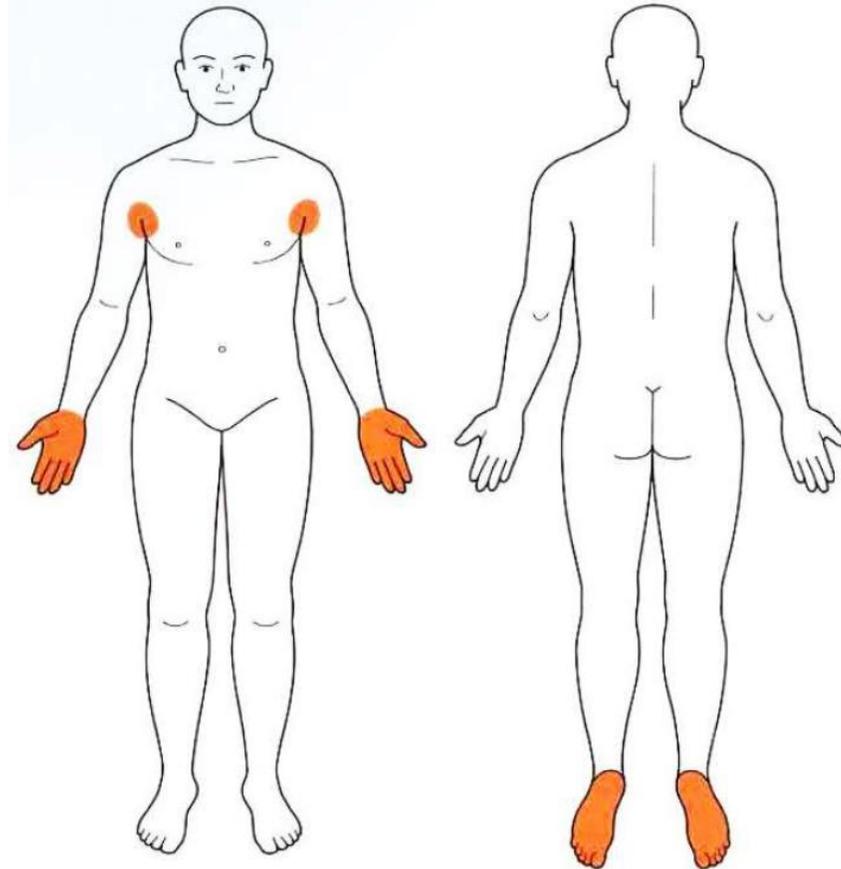
⇒ 香辛料が効いた辛い物を食べたときに鼻や額などにかく汗。



多汗症の主な種類

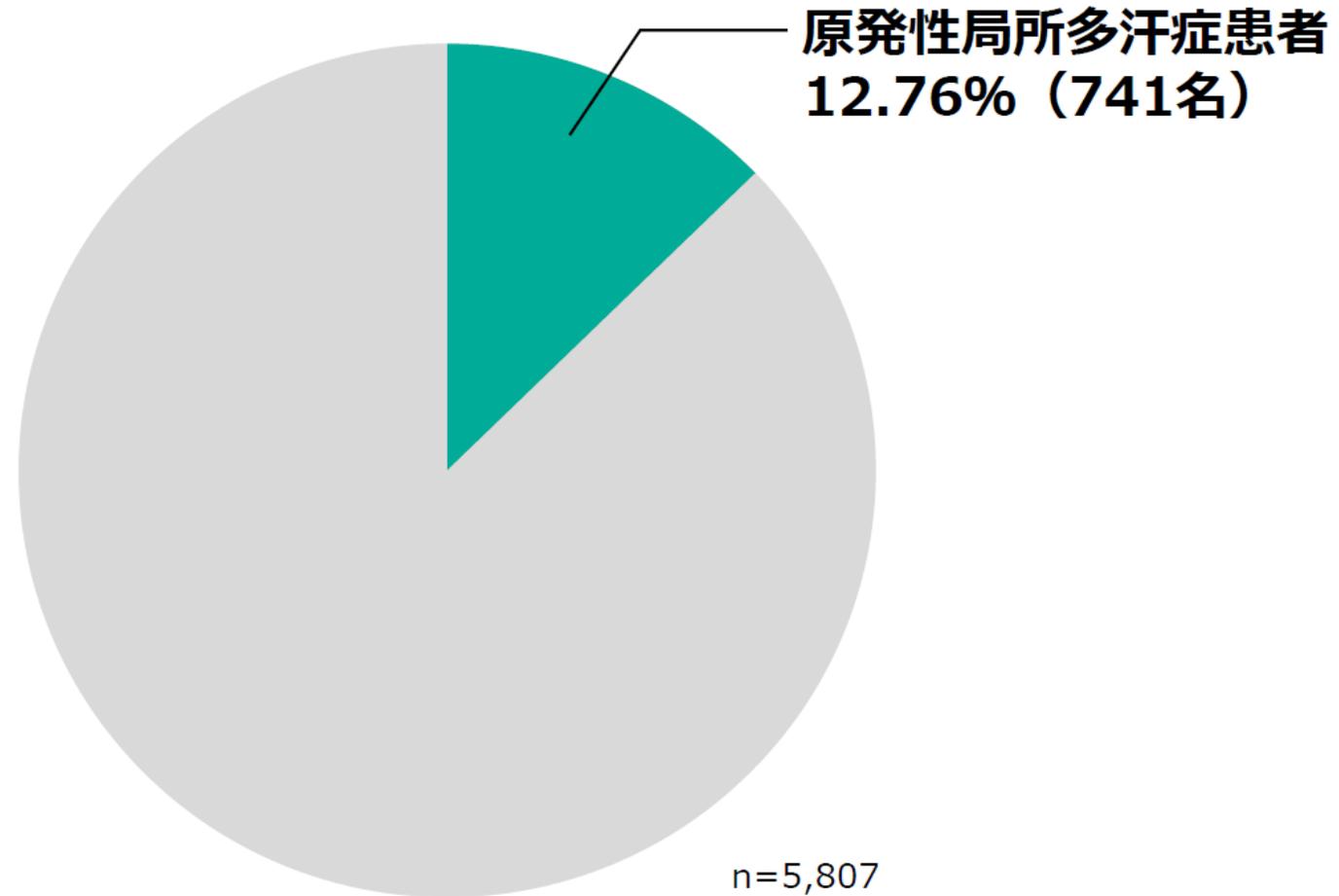
● 原発性(原因のない)局所(手・ワキ)多汗症

⇒原因の無い、わきの下、手のひら、足の裏など、汗腺が多い部位に生じる疾患。



手やワキの多汗症の有病率

わが国における**原発性局所多汗症**の有病率は、**12.76%**でした。



【調査方法】わが国で、2009年12月22日～2010年1月30日に、5～64歳を対象としたアンケート調査を実施し、有効な回答が得られた5,807名のデータを解析した。
有症者に対する解析では、甲状腺機能障害など疾患を有する患者を除外した741名を解析対象とした。

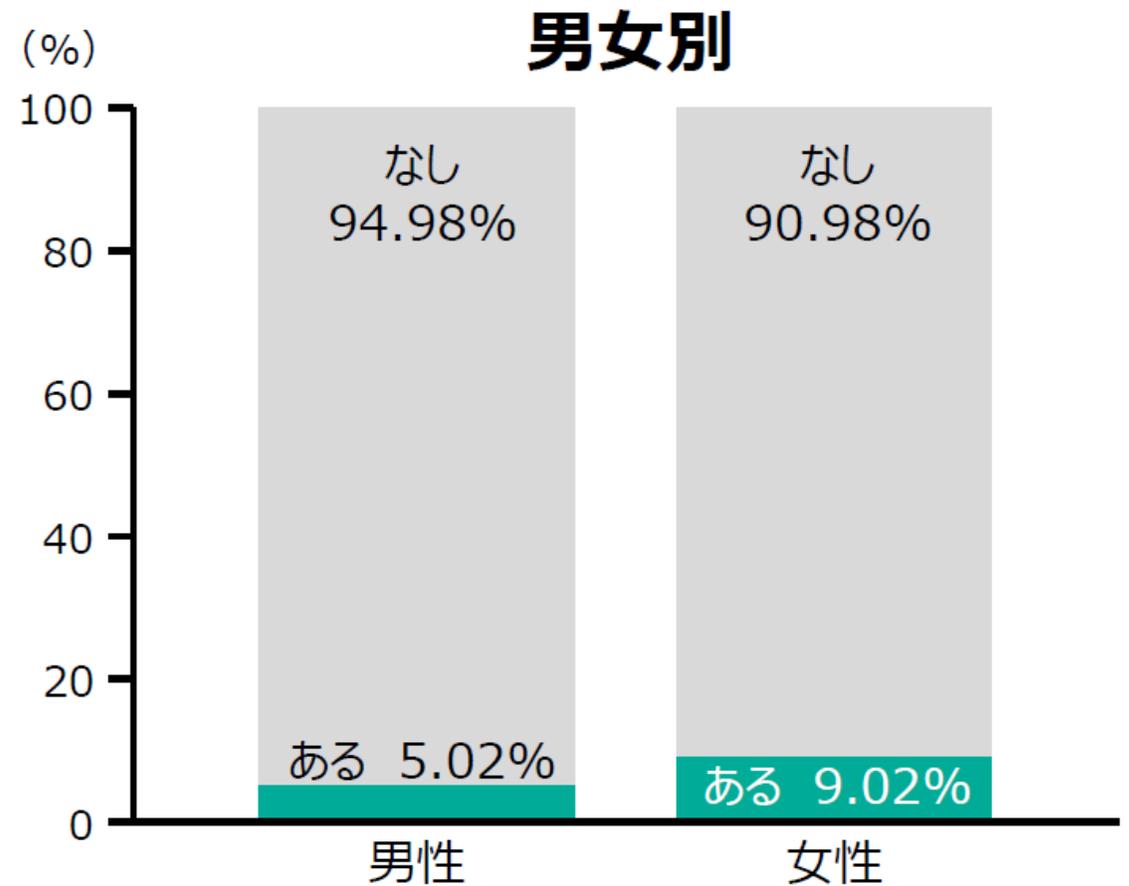
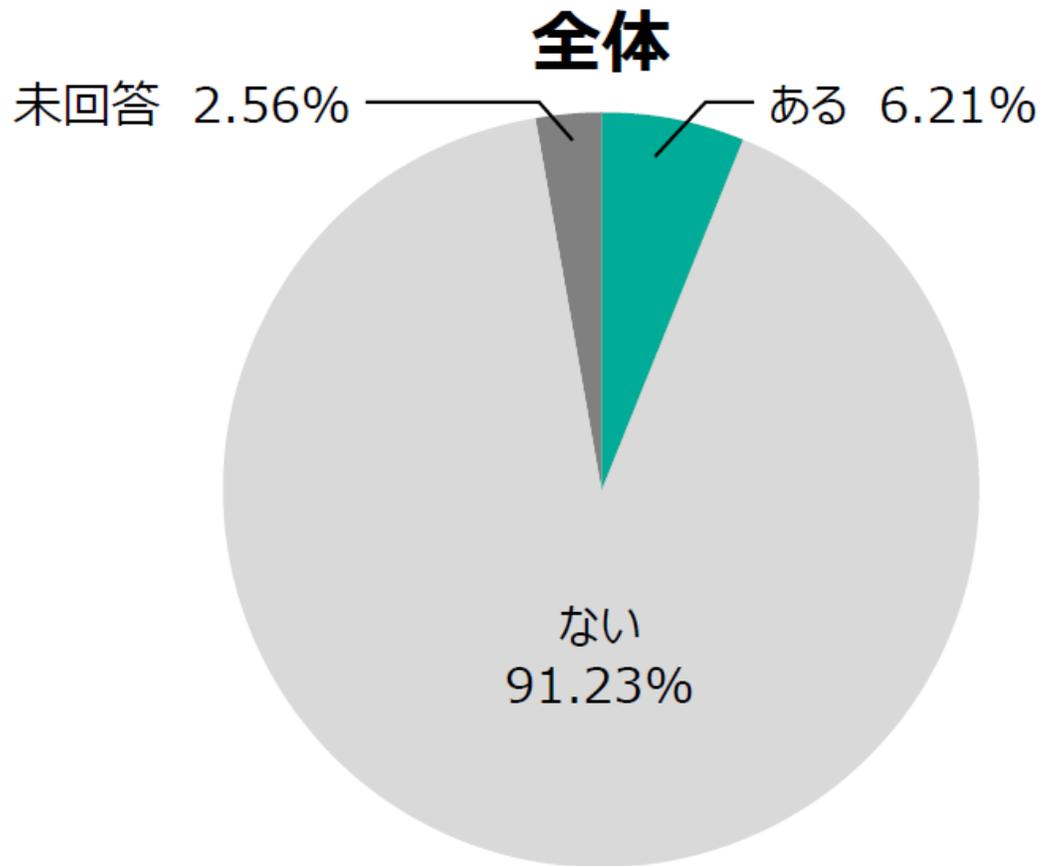
Fujimoto T, et al.: J Dermatol. 2013;40(11):886-890. より作図

平成21(2009)年度：厚生労働科学研究費補助金：疾病・障害対策研究分野：難治性疾患克服研究事業（横関 博雄）研究報告書

手やワキの多汗症の受診率

原発性局所多汗症患者のうち、「**今まで医療機関を受診し、治療を受けたことがある**」と答えた患者は、**6.21%**でした。

また、**男性より女性のほうが受診率が有意に高い**結果となりました ($p < 0.05$)。



身近な寝汗

《健康な方》

寝ている間にも汗をかいており、**一晩でコップ一杯分**もの水分が身体から失われています。(不感蒸泄)

《過剰な汗～原因～》

- **多汗症**
- **甲状腺機能亢進症**
- **更年期障害**
- **ストレス**による自律神経の乱れ



手のひら・足の裏の多汗症

- 手のひら・足の裏は、**精神的緊張**により**多量の発汗**を認める病的状態
- 軽症例**では、精神的緊張時や物を持つ時のみ**一時的に**多量の発汗を認める。
- 重症例では、**時にしたたり落ちるほどの**多汗がみられる。
- 湿った手足は、**真菌(水虫)**や**細菌の感染**を起こしやすい。



Pixta.jp 参照

わきの汗にお困りの経験はありませんか？



げんぱつせい

えきか

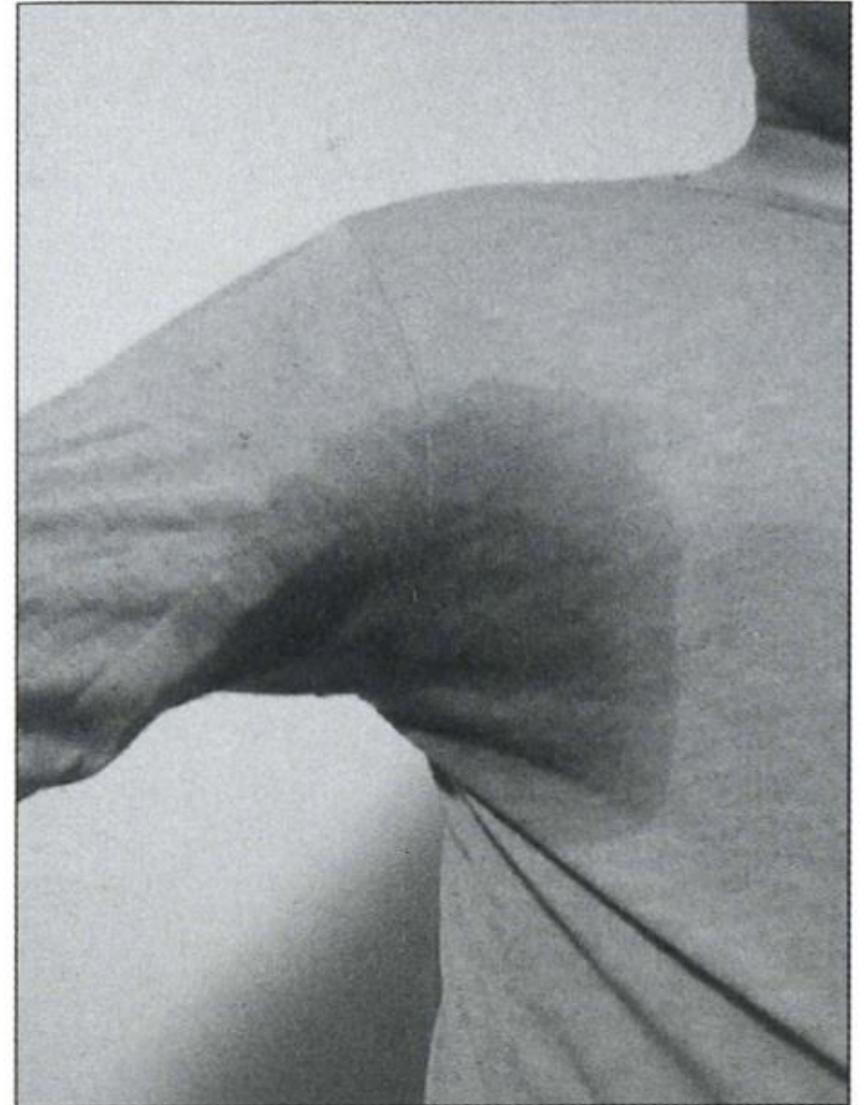
たかんしょう

原発性(原因のない)腋窩(わき)多汗症かも！



わきの多汗症

- **左右対称性**に下着やシャツに**シミ**ができるほどの多汗がみられ、時に1日にシャツを何回も取り替える必要があるほどの症状もみられる。
- **精神性発汗**と**温熱性発汗**の2つの要因が共存している。



大嶋雄一郎: 腋窩多汗症, 梶 龍兒総監修:
多汗症のボツリヌス治療, 35, 診断と治療社, 2015.

多汗症の治療法

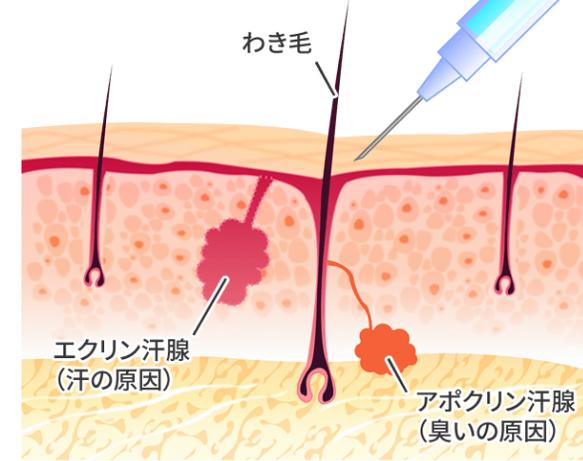
エクロックゲル5%



塩化アルミニウム

塗り薬

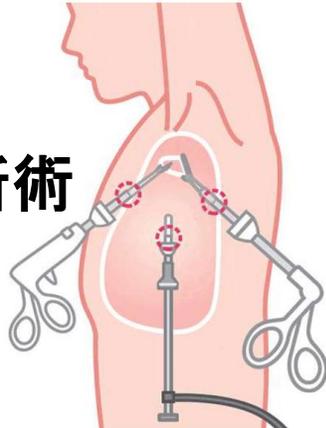
ボトックス注射



ワキの下に注入することで汗腺の活動を抑制

注射薬

交感神経遮断術



手術



漢方



錠剤

その他

ワキ汗の情報・サポートサイト
ワキ汗治療ナビ
<https://wakiase-navi.jp>

切り取り線

汗にお困りの方は、
このカードを内田先生
にお渡し下さい。

光が丘健康フェア 参加費無料

題: **「汗っかき、それって病気かも」**

日時 2021年8月28日(土曜日) 16時00分 開始

視聴方法
 WEB

ZOOM Live配信
 (※ Webでの参加の場合はご予約は不要のため
 右のQRコードを読み取ってご参加下さい)
 (※ PCでの参加の方は、ミーティングID、ID : 973 3716 7269
パスコードの入力をお願いします。) パスコード: 888933

ミニセミナー

16:00～16:30

「あなたのその汗ご用心！」
 光が丘内田クリニック 院長 内田数海先生

16:30～16:50

「汗に関するお薬の話」
 クオール薬局 光が丘店 薬局長 高岡明未

16:50～17:10

「暑い夏の食事のコツ」
 クオール薬局 管理栄養士 宮代由佳

17:10～17:30

「相談会」

【お問い合わせ】
 クオール薬局 光が丘店
 住所: 東京都練馬区光が丘3-3-4
 コーシャハイム光が丘第二103
 番号: 080-7897-3503

「処方せん送信 & お薬手帳」アプリをダウンロード

 App Store からダウンロード
 Google Play で購入しよう

ご参加の皆様のご健康と安全を守るため、以下の感染防止に努めております

マスク着用 定期的な換気 消毒液の完備 飛沫防止対策 検温の徹底

協賛: コーシャハイム光が丘第二 自治会



汗のお悩みは病院・クリニックで相談できます！



ご清聴ありがとうございました。

光が丘内田クリニック
内田 数海