

## た かん しょう 多 汗 症

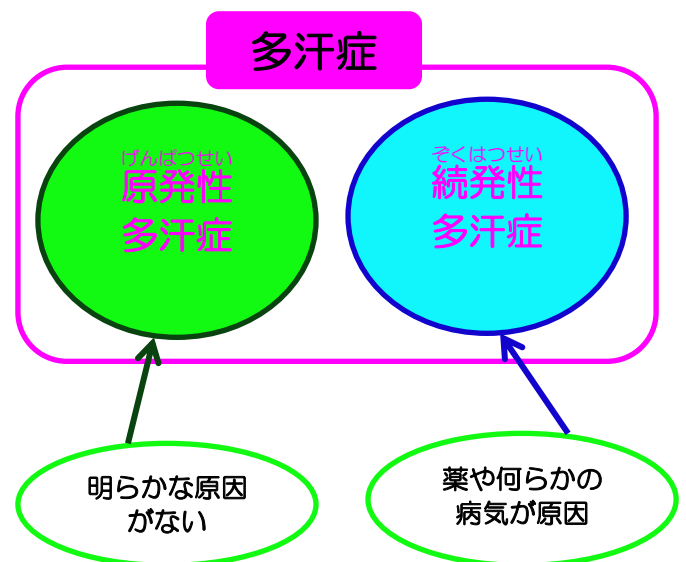
医療法人将優会 クリニックうしたに  
理事長・院長 牛谷義秀

私たちの身体は体温が上がりすぎることを防ぐために、必要に応じて適度の汗をかき、その汗が蒸発するとともに熱を体からうまく発散させるようになっています。運動や暑さばかりでなく、精神的な緊張やストレスも汗をかく原因となります。体の汗腺の中にあるエクリン腺（人間のほぼ全身の体表面に分布している汗腺で、私たちが出す汗のほとんどはこのエクリン腺からの汗です）という腺から、通常よりも多くの汗が出る症状を「多汗症」と呼んでいます。「多汗症」は、手のひらや足の裏、腋の下、額など、汗腺が密集している部位に現れます。多汗症は広く認知されていないため、本人も多汗症だという認識がない場合もあります。

### 1. 多汗症とは？

「汗をかく」ということは私たちの身体にとって不可欠な生理現象なのですが、体温調節に必要な量を超える汗が出てしまうと日常生活に支障をきたすようになり、このような状態を多汗症と呼びます。ひと口に多汗症といっても個人差があるので、自分の汗が正常な汗か、多汗症の汗なのか特定することは一般的には難しいものと考えられます。人間は汗をかくことによって体温調節をしていますので、もし体温が上がった時に汗をかかないとしたら、外気温とともに体温が上がりつづけ、最後は細胞が熱融解（ねつゆうかい）を起こして死んでしまうこととなります。

多汗症は、明らかな原因が存在しない「原発性多汗症」と、服用している薬や何らかの病気が原因となって起こる「続発性多汗症」に分けることができます。「続発性多汗症」は、服用している薬を変更したり、原因となっている病気を先に治療することになります。多汗症の中でも、腋からの汗が多い状態を「腋窩（えきか）多汗症」といいます。昨今、腋窩多汗症のために、仕事や社会的活動などの日常生活や社会生活が制限され、また心理的・精神的悪影響を引き起こす



ことが増えているといわれています。

以下の基準にあてはまる場合、原発性腋窩多汗症の可能性がります。

1. 原因不明の過剰な腋の汗が半年以上前から続いている
2. さらに、以下の6項目のうち2項目以上に当てはまる
  - 両腋で同じくらい多くの汗をかく
  - 腋の汗が多いために日常生活に支障が生じている
  - 週に1回以上、腋に多くの汗をかくことがある
  - このような症状は25歳以前にはじまった
  - 同じような症状の家族・親戚がいる
  - 眠っているときは腋の汗がひどくない

## 2. 多汗症の原因

多汗症の原因には、食生活や肥満、病気、ホルモンバランスの乱れ、遺伝などのほか、ストレス、不安、緊張などの精神的な要因を挙げることができます。多汗症そのものの認知が低いために、多汗症の本人だけが相当悩んでいるというケースにしばしば遭遇します。

「緊張のあまり手に汗をかいてしまった」というのは誰しも少なからず経験されていることでしょう。多汗症の人が汗をかく場所は、主に手のひら、腋、顔、頭部、足の裏などが多いといわれています。中でも腋からの汗が多いものを腋窩多汗症と呼んでいます。腋の下はもともと汗腺が多く、さらに緊張やストレスなどの精神的な刺激や、運動による摩擦などの温熱刺激で発汗が進み、多汗症が起りやすいところです。また、日常生活をする上で「手を動かすと汗が飛び散る」、「握手ができない」、「手が滑って物を落としやすい」など、いろいろな障害をもたらすほど手のひらに発汗するのを、「手掌（しゅしょう）多汗症」と呼んでいます。治療を受けることなく長引いてしまうと「集中力が低下する」、「消極的になる」など、精神的にも追い込まれ、学生や若い年代では不登校や引きこもりへと発展することもあります。

### 1) 多汗症と食事の関係

香辛料などの強い刺激物やショウガ、肉類、脂肪分などを多く含む乳製品は汗腺を刺激するので取りすぎはよくないと考えられています。またアルコールの飲みすぎは多汗症の原因になるばかりか、健康にもよくないのでほどほどにしましょう。ニコチンを含むたばこや、カフェインを含むコーヒー・お茶などは汗腺の働きを活発にし、交感神経を刺激するので取りすぎには注意が必要です。逆に「イソフラボン」という物質を含む大豆、納豆、豆腐、豆乳などは発汗を抑える働きが期待できるので、おすすめとされています。食生活の改善を試みることで、多汗症がある程度解消の緩和が期待できるようです。



## 2) 多汗症に影響する精神的な原因

不安や緊張、ストレスなど、精神的な要因が原因となって必要以上に汗をかいてしまうことを精神性発汗と呼んでいます。不安や緊張、ストレスなどで自律神経のバランスに乱れが生じると、交感神経が副交感神経より優位になると汗をかくようになります。多汗症に対する対策として、ストレスをため込まないでリラックスする環境を作ることが大切になります。

## 3. 多汗症がもたらす問題

多汗症を意識するあまり緊張やストレスを感じてしまい、通常なら汗をかかないと考えられる状況で汗をかいたり、ちょっとしたきっかけで汗をかいてしまうなど、悪循環に陥ることがあります。多汗症は、生命に関わるような深刻な病気ではありませんが、多汗症の人の悩みは汗に関するだけでなく、体臭などの臭いも悩みの一つにもなり、他人が思っている以上に深刻なケースとなり、日常生活に影響を及ぼすようになります。

### 多汗症がもたらす問題

- 周囲の目が気になって、仕事や学業に集中できない
- 腋の汗に注目されそうな気がして人前には出たくない
- 汗の臭いが周囲に不快感を与えているのではないかと心配するあまり、人間関係がうまくいかない
- 服に汗染みができてしまい人目が気になる
- 常にタオルを持ち歩いたり、一日に何度も制汗剤を塗ったり、シャツを着替えたりする手間が大変
- 緊張すると汗が出はじめ、意識するともっと出る

## 4.



### 何科を受診する？

多汗症と考えられる時に何科を受診するといいいのでしょうか？

### 1) 皮膚科・形成外科

多汗症の汗は当然皮膚から出るので、皮膚科の診察を受けることでも治療が可能です。

### 2) 精神科や心療内科

緊張や不安、ストレスなどが原因となっている精神性発汗の場合が多いため、精神面での治療が必要な場合、精神科や心療内科などを受診するという方法もあります。具体的には、カウンセリングや自律神経訓練法を行うことで改善に向かう場合があります。

### 3) 美容外科

汗を出す汗腺を焼くという治療法などを選択できる病院や美容外科を受診するという方法もあります。

このように、症状や原因によって受診する科を選ぶ必要があります。複数の科に足を運び、実際に受診してみて、効果的で自分に合った治療法を探し出すのが理想的です。

## 5. 多汗症の治療

多汗症対策としてさまざまな改善策が示されています。その重症度によりさまざまな治療法を選択します。

### 1) 食生活の改善

食事により汗をかいてしまう場合も多いため、食生活の改善を試みることはある程度有効です。

食生活の改善により期待される多汗症対策

- 香辛料や辛いものなど、刺激の強い食べ物を控える
- 肉類や動物性脂肪などの取り過ぎに注意する
- 楽しみながら、汗のことを気にせず食事を取るように心がける

### 2) 入浴方法

多汗症や汗の臭いが気になる方は、時間をかけて半身浴や、膝下からの足とひじ下からの手をお湯につける高温手足浴のほか、湯船に浸かり汗を出すという方法がいいようです。発汗を促す入浴法を継続的に繰り返すことで、汗腺の機能が改善されたり、体の抵抗力もつき、何よりもゆっくりと入浴することでリラックス効果が生まれ、自律神経の働きの改善されます。したがってシャワーのみで済ませるのは効果が期待できません。

### 3) 有酸素運動

運動は多汗症の誘因である肥満の防止や予防につながります。また、多汗症やワキガ（腋臭症）など体臭の原因として考えられている乳酸という疲労物質が体内にたまるのを防ぐ役割があります。なかでもウォーキングやジョギング、水泳などの有酸素運動を適度に取り入れることが効果的だと考えられています。

### 4) 飲み薬

抗コリン剤、補中益気湯のような漢方薬などが使用されます。塗り薬や注射薬と異なり、広い範囲に効果を及ぼすことが期待できます。

### 5) 塗り薬（外用薬）

毛細血管を収縮させることで汗が出るのを抑制する効果が期待できる薬が数多く販売されています。また塩化アルミニウムなどを有効成分とする薬にも汗の抑制効果が確認されており、腋の下に毎日塗ります。消臭効果のある制汗剤や抗菌・殺菌効果のあるデオドラントタイプの薬も販売されていますが、個人差や人によっては悪影響も見られることがあるので、その使用にあたっては十分な検討が必要です。

### 6) ボツリヌス療法

ボツリヌス菌がつくる天然のたんぱく質を有効成分とする薬を腋に注射します。この薬は、交感神経から汗腺への刺激伝達をブロックし、汗が出るのを抑えます。1回の注射で、その効果は治療後2~3日で出現し4~9か月持続しますので、症状が再度現れた時には、改めて

注射を行います。ボツリヌス注射は顔面のけいれんや、首や肩の筋肉の異常姿勢（斜頸<sup>しやけい</sup>など）、

脳卒中後遺症などによる手足のつっぱり（筋拘縮<sup>きんこうしゆく</sup>など）に有効で世界各地で使用されています。しかしながら、この治療ではまれに一部の抗生物質や筋肉弛緩剤（きんにくしかんざい）、

精神安定剤などを使用している人に副作用が出現することもあり、また重症筋無力症(じゅうしょうきんむりょくしょう)や筋萎縮性側索硬化症(きんいしゆくせいそくさくこうかしょう)〈ALS〉など、全身性の筋力低下を起こす病気の方や、喘息(ぜんそく)などの慢性的な呼吸器系の病気がある方では注意が必要で、さらに妊娠中あるいは授乳中の方、妊娠している可能性のある方はこの治療は受けられません。一方、女性は治療後2回の月経が終わるまで、男性は治療後3か月が経過するまで、避妊に必要な措置をしっかりとるように指導されています。

## 7) 手術

腋の下を2ミリほど切開して交感神経を遮断することにより、局所的な発汗を抑制する手術や、汗腺を除去する手術があります。また、手のひらの汗を抑えるために、腋の下を少し切開し、胸腔鏡といわれるスコープを入れて胸部交感神経を遮断する手術もよく行われています。これらの手術は重症でかつ、他の方法で効果がみられなかった場合に実施します。多汗症は保険が適用できますが、美容外科での手術の場合、基本的に保険適用外となり高額となりますので、病院に問い合わせてください。

## 8) その他

レーザーを直接照射して汗を出す汗腺を焼くレーザー療法、神経ブロック、精神(心理)療法などがあります。

## 6. まとめ

多汗症と「わきが」は混同されがちです。そもそも汗を分泌している汗腺の種類が異なり、多汗症はエクリン腺という汗腺から汗が過剰に分泌され、いっぽう「ワキガ」の場合はアポクリン腺という汗腺から分泌される汗が原因となります。多汗症でも過剰に分泌される汗に雑菌が合わさると臭いが強くなるといわれています。

これから暑い夏が訪れます。汗をかいたらこまめに汗を拭き取り、体を清潔に保つような工夫を心がけ、自分なりの対処方法を見つけましょう。

