



マリン通信が密かにお届けされています皆様、いつもありがとうございます、中本です。

5月には、小学校や中学校の運動会へ参加された方も多いのではないのでしょうか？私の娘たちも運動会があり観戦してきました。天気にも恵まれ、陽射し眩しく、白熱した運動会でした。一生懸命な子供たちの姿もなかなかいいものですね。また、実家では田植えがあり家族総出でお手伝いをしてきました。農機具を使い田植えをしますが、以前は母親がしていたのですが、ここ何年かは私と二人でしています。普段あまり協力することはできませんが、行った時くらいは両親の言うことを聞くようにしています。帰るときには、いつもいろいろとお土産を持たせてくれるので、「親思う心にまさる親心」なのかなと感じます。順番ですかね～。

さて、暑さが日ごとにましてきて、梅雨入りもそろそろといったところでしょうか。気温の変化など、体調管理には十分気を付けて行きましょう。

今月のテーマは、

「多汗症」

です。



汗を大量にかくことを多汗症といい、これには**全身性多汗症**と**局所性多汗症**があります。運動をしたり、気温の高い場所にいるときなどに、全身にびしょりと汗をかく場合が全身性多汗症です。また、大勢の人の前で話したり、危険な目に遭うなど、精神的に緊張するような場面で、手のひらや額、わきの下、足の裏などにたくさん汗をかく場合を局所性多汗症といいます。精神的なダメージや極度の緊張で脳が刺激を受けると、視床下部にある温熱中枢も刺激されて、発汗を促すのです。

人間が汗をかくのは体温を調整するために起こる自然な生理現象です。健康な人であれば、夏の暑い時期に汗をたくさんかき、冬の寒い時期にはほとんど汗をかきません。また、激しい運動をしたときや、熱い食べ物、辛い食べ物を食べたときなどに、一時的に体温が上昇すると汗をかきます。肥満症の人は、体を動かしただけでもたくさんの汗をかきますが、これは皮下脂肪が厚いため、体内の熱が外に放出されにくいので、多くの汗をかくことによって熱を体外に放出しているのです。女性と男性では、男性の方が汗をかきやすいようです。これは男性ホルモンに発汗を促す作用があるからです。女性の場合は、月経前辺りになると体温が上がるため、汗をかきやすくなります。

多汗症でも、多くは生まれつきの体質によるもので、特に心配はいらないと考えられます。しかし、必要以上に汗をかき過ぎるような場合は、病気が原因となっている場合もあるでしょう。神経やホルモンの異常によって引き起こされるのは、気温や運動に関係なく汗がでます。異常な発汗が長く続き、汗以外の症状を伴う場合は、根本的な病気の治療が必要かもしれません。



●水分をとり過ぎない

水分は、私たちにとってなくてはならないものです。人間の体の約60%は水分で、また、体内の老廃物を排出するためにも水分が必要になります。普通の生活をしていても、1.2～1.5リットルの水分を老廃物の排出用に使っています。ですから、私たちは常に水分を補給しなくてはならないのです。成人が1日に必要な水分量は、体重によっても差はありますが、およそ1.5～2.0リットルです。気温が高いときや運動をした場合は、体温を下げるために多くの汗が出るので、それ以上必要になります。ただし、必要以上の水分の取り過ぎは、胃腸機能を弱めたり、体にとってマイナスになります。多汗症の人は、便や尿となって排出される水分よりも摂取する水分が多すぎるため、汗をかきやすくなるのです。仕事や勉強中に口寂しいからといって、何杯もコーヒーやお茶を飲むのは控えたほうがよいでしょう。

●体に冷えを残さない

夏に冷房が効いている所に長時間いたり、暑いからといって冷たい飲み物をガブガブと飲んだり、冬でもミニスカートや素足など、体を冷やすような生活をしたりとすると、体内の血液や体液の循環が悪くなり、特に胃腸の働きが鈍くなります。体が冷えていると、体内にたまっている余分な水分を便や尿で出すことができません。そのため、汗をかいてバランスを取ろうとします。しかし冷えがたまり過ぎると、皮膚で汗をかくこともできなくなり、鼻などの内側の粘膜部分で排水を行うようになります。手足が冷たくなるなどの症状が現れていれば冷えを実感できますが、自覚のない場合もあるので、自分のライフスタイルを一度見直してみましょう。

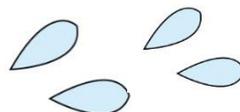


●適度な運動で汗腺を活性化する

社会人になると、特に体育の時間などがあるわけではありませんから、だんだんと体を動かさなくなります。普段から健康に気を付けて、運動を欠かさない人はよいのですが、あまりスポーツや運動をしない人の場合、汗をかく機会が減ってしまうため、汗腺の働きが鈍くなることもあります。できるだけ体を動かす努力をして、汗腺の働きを整えておくことも汗を少なくする秘訣です。

●精神性の発汗を抑えるには

精神性発汗には、何よりも精神の安定が大切です。神経の興奮を鎮める働きのあるカルシウムやアミノ酸の一種トリプトファン（脳に入るとセロトニンという神経を落ち着かせる物質に変わる）、魚に含まれるDHA（セロトニンの働きを助ける）を積極的に摂取しましょう。



●汗をかきやすい人、かきにくい人

人間には200万～500万の汗腺があるといわれています。実際に汗を出しているのは、日本人の場合を平均とすると約230万の汗腺です。汗腺の発達には民族や居住している地域によって異なります。寒い地域に住んでいる人たちは、ほとんど汗をかくことがありませんから、寒さには強いですが、暑さに弱く、うまく汗をかくことができないため、少しの暑さでも体調を悪くすることがあるようです。逆に暑い地域の人には、汗腺が発達していて暑さには強いものですが、寒さには弱いのです。

●汗のにおいの原因？

汗を出す汗腺にはエクリン線とアポクリン線があり、汗のにおいは、アポクリン線から分泌される汗が原因です。この汗には脂肪分が多く、その脂肪分を体表面の微生物が分解するときに出るにおいが、あの独特な鼻にツンとくる汗のにおいになるのです。アポクリン線はわきの下や外陰部などにあり、とくにわきの下に集中しています。臭いを抑えるには、入浴を欠かさず、わき毛をそる、消毒アルコールでよくふく、殺菌剤入りの制汗剤を使うなどが有効です。

★漢方薬や食生活（生活習慣）の改善で良くなったケースもあるようです。すぐに改善とは難しいかもしれませんが、悩んでいる方は、遠慮なく相談してください。一緒に考えて行きましょう！

