

広告

企画・制作／  
読売新聞社広告局

# 医師が教える「美・健康ナビ」



木下 孝昭先生

医療法人社団 孝昭クリニック院長  
医学博士

医師による美と健康に役立つ  
アドバイス「美・健康ナビ」を12  
回シリーズで連載します。

## 第1回 汗とのつきあい

汗が増える季節です。わき汗は不快なだけでなく、衣服の汗染みも気になりますね。一口に汗といっても、汗腺には2種類あり、多汗症の人はエクリン腺の活動が活発です。一方、おいを誘発するのがアポクリン腺です。いわゆる「わきが」は、分泌物の脂肪酸に雑菌が反応して特有のにおいを発します。においは自覚しにくいですが、耳あかが湿っている人は、総じてアポクリン腺の活動が活発です。

多汗症の治療には、エクリン腺の働きを注射で止める方法があります。わきがは手術が主流でしたが、最近、切らずに治す方法も登場しています。顔面に突然、汗をかきケースは、自律神経失調症かもしれません。気になる汗は、専門家に相談してください。

汗は保湿や体温調節など重要な役割を果たしています。最近はどこに行っても冷房が利いており、汗をかく機会が減っています。汗腺の機能が弱まると、熱中症の悪化など、健康に悪影響が出てきます。適度な運動で汗を出し、しっかり引き締める汗腺のトレーニングを心がけましょう。

協力／医療法人社団 孝昭クリニック

電話：0798-22-4466 〒662-0051 兵庫県西宮市羽衣町5-13 ワジュール夙川(しゅくがわ)ビル1・2・3F