

味覚性発汗：辛い物や、酸っぱい物を食べたときに鼻の頭などにかく汗です。強い

2. あせも（汗疹）

あせも（汗疹）：

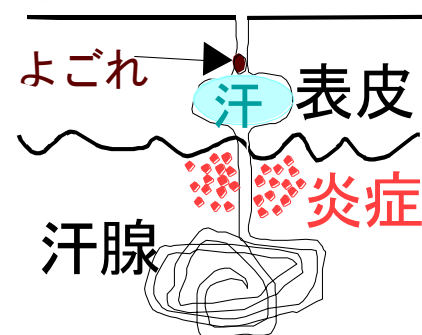
汗は、皮下の汗腺という分泌腺で作られ、汗管という管を通して、皮膚表面に放出されます。この管が汗やよごれなどの異物によってつまってしまうと、汗が管や分泌腺内に滞ります。すると、この汗は行き場がなくなり、管の周囲の皮膚に漏れ出ます。この漏れ出た汗が、水疱となったり炎症を起こし赤くはれたものがあせもです。

あせもの原因：汗管の閉塞は、汗が大量に出たり、皮膚表面に出た汗が蒸発せずそこにとどまった場合に起きやすくなります。このため、激しい運動や、高温多湿の環境での作業、汗を吸収できなかつたり、蒸散できない通気性の悪い衣服の着用が原因となります。

あせもがしやすい場所：汗をかきやすく、それが蒸発しにくい、髪の毛の多い頭皮、額や首筋、肘や膝の内側、股やお尻などが好発部位です。

紅色汗疹：いわゆるあせもで、汗管の奥の方がつまり、皮膚に1~3mm程度の赤いブツブツができるもので、強いかゆみがあったり、ピリピリ、チクチクした痛みが出ることもあります。ひっかいて化膿したり、悪化させることもまれではありません。このため、早めの対応が必要です。

紅色汗疹



刺激を、口が熱いと勘違いし汗をかいてしまうようです。

水晶汗疹：

皮膚表面近くの汗管がつまって起こり、小さな水ぶくれが集まったような形をしています。色から言っても炎症が弱く、痛みやかゆみは軽く、数日で自然に消失します。

あせも対策：

1. 住環境、労働環境を見直す

大量の汗をかくことと、汗管がつまるのが原因なので、これを防ぐことがあせも予防の第一歩です。エアコンをつけずに頑張る人もいますが、室内で30℃以上になる環境は体に負担になります。また、湿度が高いと汗も蒸発しないので、体の熱が逃げず益々汗をかいてしまいます。高温多湿の時は無理せずどちらも下げておきましょう。

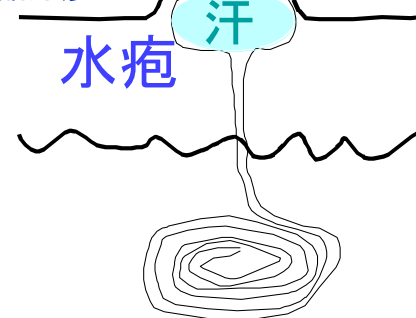
2. 通気性の高い服を着る

かいた汗がたちまち蒸発すれば皮膚表面の温度が下がり、ムダな汗かきが減ります。吸湿性の高い服は、表面から吸った汗が蒸発し熱が下がりやすいので有効です。最近は工夫された様々な素材の服があるので試してみましょう。

3. 汗をかいたらシャワーを浴びる

汗の出口によごれが溜まると、出口がふさがりあせもができます。大量の汗をかいたらこまめにシャワーを浴び、よごれを落としておきましょう。また、少し低めのお湯なら、体表面が冷えるので、汗もおさまります。

水晶汗疹

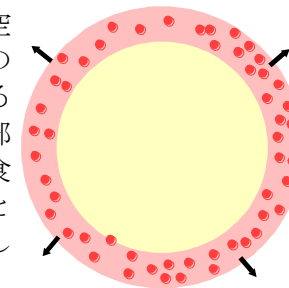


3. 汗はカビの温床です

カビは、ジメジメとしたお風呂場などに生えます。しかし、普通の植物とは異なり光合成ができないので、栄養分も必要です。人間の体の表面は、角質というタンパク質を中心とした有機物できており栄養が豊富です。ここに水分が加わると、様々な微生物が繁殖します。ブドウ球菌や連鎖球菌に加え、様々なカビも群れをなし繁殖します。特に高温多湿な夏は、カビが最も勢いを増す季節です。

水虫：白癬菌は水虫を起こすカビで、ケラチンというタンパク質を食べています。このため水虫は、足のユビの間やツメなどケラチンでできた部分に繁殖し、口腔粘膜などケラチンの少ない部分には生えません。白癬菌症は、生える部分によって異なる名前と呼ばれています。

タムシ：足の先以外の体表にできる白癬菌症です。ゼニタムシと呼ばれることもあり、円形で、周囲に発赤や水疱などがあり、中央にはこれがなく、穴の空いているコインの様な形をしているからです。中央部はカビが栄養を食べつくしたあとで、周囲の美味し



く真新しいケラチンがある新天地へカビは広がります。図は大きい物ですが、初期は1円玉以下のもので中央の穴が無いものも多く、大きさは様々です。白癬菌が生えているか確認する場合は、赤い円周の部分の皮膚を少しとって顕微鏡で確認します。

治療はルリコンクリームのような抗真菌剤の塗布です。カビ全体に言えることですが、1~2週間塗って炎症が治まっても菌は死なずに残っている場合が多く、月単位で少し長く、広めに塗ることが完治を目指すコツです。

癬風（でんぷう）：みぞおちなどの汗の溜まりやすい場所や、乳房の下、左右のお尻の間など肉が重なる場所が茶色くなったらデンプウの可能性が高いです。汗をかきやすい背中や首筋、腕や股間も好発部位です。でんぷう菌と呼ばれるカビの感染症ですが、白癬菌症と比べてかゆみが弱いいため、シミでもできたのかと思っている方が多いようです。でんぷう菌は皮膚のメラニンの合成を阻害するので、紫外線にあっても菌のいる場所は、日に焼けず黒くならないため、日光浴の後にコイン状の白抜けができてわかることもあります。

抗真菌剤を塗れば1ヶ月ほどで消えますが、白抜けは長引きます。

2つの汗腺

エクリン汗腺：

いわゆる汗腺で、サラッとした汗を出す分泌腺です。粘膜を除き、全身に存在し、皮膚表面にあって、毛のう（毛穴）とは独立して皮膚に開口しています。エクリン汗腺の汗は水分の含有率が高く気化しやすいため、体温を下げる目的で分泌されます。また、水分と塩分が主成分であるため、臭いがしない汗です。この汗は、分泌細胞から水分だけはき出される様に分泌されます。

アポクリン汗腺：

エクリン汗腺と異なり、脇の下、乳輪、外耳

道、まぶた、鼻翼、肛門周囲のみに存在します。また、皮膚表面ではなく、毛のうに開口し、分泌腺細胞がこわれて、細胞成分がちぎれて出てくるように分泌されます。このため、タンパク質やデンプン質などを含む汗で、体表面の細菌のエサになり、分解されると臭いの原因となります。様々な化学物質を含むため、社会的、性的な固体間の関係を構築するための仲介物質として使われ、フェロモンと呼ばれます。苦しいときにかく脂汗も脂肪分が多く、この範疇に含まれます。