

# 汗と上手につき合おう！

汗をかくことを必要以上に避けると、汗をかく能力が低下して、熱中症になりやすくなったり、皮ふが乾燥しやすくなったりします。汗をちゃんとかき、その後のケアをしっかり行うことを基本としましょう！

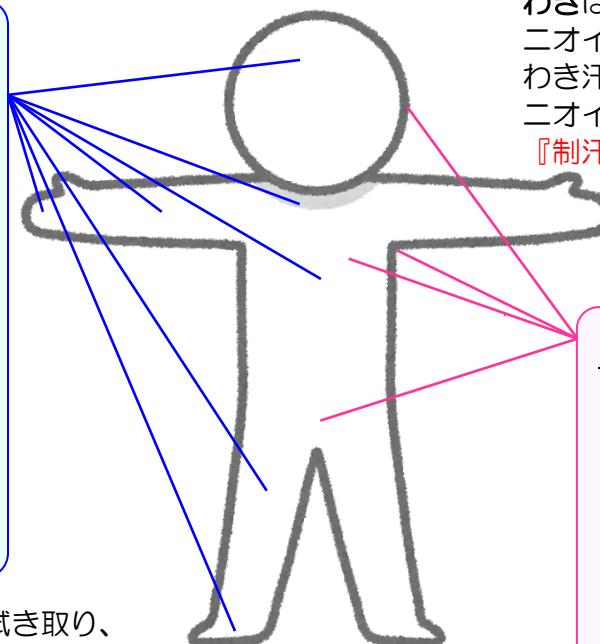
汗を分泌する汗腺には、エクリン腺とアポクリン腺の2種類があります。

- 暑いとき、運動したとき、辛い物を食べたときの汗 → エクリン腺から出ます
- 緊張したときや驚いたときの汗 → エクリン腺とアポクリン腺の両方から出ます

出たばかりの汗は無臭ですが、汗は皮脂や皮ふの汚れなどと混ざり、これが皮ふにいる雑菌によって分解されニオイの原因になります。

## エクリン腺

- ・全身の皮ふに存在。
- ・主な役割は汗を出して体を冷やすこと。
- ・出てくる汗は無色、**無臭**。成分の99%は水分で、1%は塩分・ミネラルなど。
- ・汗腺がしっかりと働いていると**サラサラ汗**が出て、体が直ぐに冷える。
- ・汗腺がしっかりと働かないと必要な時に**汗が十分に出ない**、出ても**ベタベタ汗**が出る、体が直ぐに冷えない。



わきはアポクリン腺があるので、ニオイが強くなりやすいところ。わき汗が多い人、わきのニオイが気になる人は『制汗成分+殺菌成分(+ニオイ防止成分)』の製品を選ぶとよいでしょう。



## アポクリン腺

- ・わき、乳首、下腹部、外耳道などに存在。(わきに最も多く存在している)
- ・出てくる汗は乳白色で、脂質やタンパク質など**ニオイのもととなる成分**を含んでいる(ニオイはほとんどないが、エクリン腺から出る汗よりはある)



かいた汗は早めに拭き取り、必要に応じて『殺菌成分(+ニオイ防止成分)』の入った製品を使うとよいでしょう。



**多汗症**について知りたい人は右下のQRコード↓

- ・『制汗成分』の入ったもの：**制汗剤**と言います
- ・『殺菌成分(+ニオイ防止成分)』の入ったもの：**デオドラント**と言います
- ・『制汗成分+殺菌成分(+ニオイ防止成分)』：**制汗 デオドラント剤**や**デオドラント 制汗剤**などと表示されることがあります

参考：花王株式会社HP  
トコトンやさしい化粧品の本 第2版

健康やお薬などについて、気になることがある方は、相談薬局・出張相談会で薬剤師に気軽にお尋ねください。

《一出張相談会—保健室に薬剤師が来ます》  
おくすりナビの内容、医薬品や健康、薬物乱用などについて、相談・聞きたいことがある人は保健室まで！  
6月は中止します。

作成・発行元 北陸大学薬学部  
准教授 大柳賀津夫(薬剤師)  
准教授 岡本晃典(薬剤師)

