

# 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、皮膚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と行うことを基本としましょう!

汗を分泌する汗腺には、<sup>かんせん</sup>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、汗は皮脂や皮膚の汚れなどと混ざり、これが皮膚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

- 全身の皮膚に存在。
- 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。

ニオイを気にしすぎないようにすることも大切です。



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** といいます
- 『殺菌成分 (+ニオイ防止成分)』の入ったもの：**デオドラント** といいます
- 『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！  
**新型コロナウイルス感染防止のため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)  
5年生 南平沙和香

