

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コードへ



- ・『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。

《 出張相談会 保健室に学校薬剤師が来ます 》
ドラッグレターの内容、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18日(水) 12時35分～13時20分

作成・発行元 北陸大学薬学部
教授 大柳賀津夫(学校薬剤師)
准教授 岡本晃典(薬剤師)
5年生 中松奨悟

